expressão
Ano 15 - Edição 173
ABC E LITORAL
Capitólio
Um roteiro pelo paraíso Chamado de "O mar de Minas"
Conheça os benefícios dos Florais de Bach e Alquimia Floral Joel Aleixo
Palmirinha Onofre
A vovó mais querida do Brasil relembra sua história com a gastronomia
Giovana Cordeiro
A Cléo de "O Outro Lado do Paraíso"
Fala sobre o dom da vidência
Exemplar Gratuito

RUA DAS FIGUEIRAS 1114 BAIRRO JARDIM
SANTO ANDRÉ (11) 4438 2298
10 EXTERIOR
+50 BRASIL
@florenseabc | www.florenseabc.com.br

FOTO_J. Vilhora
VIKING
PROJETO_EVELIN SAYAR
FLORENSE
abc

Carmen Steffens

• MOTOR T5 DRIVE-E DE 252HP • DIFERENTES MODOS DE CONDUÇÃO
• DIREÇÃO SEMIAUTÔNOMA • TRAÇÃO INTEGRAL AWD • FARÓIS FULL LED

Venha fazer um test drive no Novo XC40 e torne a sua vida mais confortável e prazerosa.
É só na Volvo Toriba.

OUR IDEA OF LUXURY.

Onde está chovendo no Grande ABC?

PROGRAMA PRÓ-BILLINGS:

Tratar a vida com respeito é olha

É por isso que a Sabesp e o Governo do Estado de São Paulo estão ampliando a coleta e o tratamento de esgoto na região do ABC através das obras do Programa Pró-Billings.

Realizado em diversos bairros de São Bernardo do Campo, o programa irá beneficiar os demais municípios do ABC com a valorização da represa Billings e dos córregos e rios.

+ DE 40 BAIRROS
de São Bernardo do Campo serão beneficiados pelas obras*

*Para saber mais sobre o programa e quais os bairros beneficiados, acesse o site da Sabesp (sabesp.com.br)

OBRAS DO PROGRAMA PRÓ-BILLINGS

- Contribuir para a melhoria das águas da represa.
- Melhorar a infraestrutura urbana.
- Proporcionar qualidade de vida aos moradores.
- Elevar o Índice de Desenvolvimento Humano (IDH) e reduzir a mortalidade infantil e doenças de veiculação hídrica.
- Preservar e melhorar a qualidade ambiental das áreas degradadas.

A Represa Billings é preciosa fonte de água potável para a população do ABC. Financiado com recursos c
e ações para tratar e melhorar a qualidade da água desse importante manancial urbano e cor

ÁGUA DE QUALIDADE É PARA TODOS.

ar sempre em direção ao futuro.

São Bernardo do Campo

1200 empregos diretos e indiretos gerados pelo programa

83 mil imóveis alcançados

250 mil pessoas beneficiadas

NÚMEROS DAS OBRAS

- **+** de **R$ 200** milhões em investimentos
- **39** estações elevatórias para o bombeamento de esgoto
- **90 km** de redes coletoras de esgoto

da Sabesp, da Agência de Cooperação Internacional do Japão (Jica) e do BNDES, o Pró Billings fará obras ntribuir com sua preservação. **Os esgotos dos locais beneficiados serão coletados e tratados.**

Revista Expressão
Ano 15 - Edição 173
Abril | 2018

editorial

Tempo de recomeços

Acabamos de sair da Páscoa e com ela aquela sensação de recomeço. É hora de investir em nossos projetos e o que nos faz bem e nos traz positividade. Seguindo essa linha de bem-estar pessoal, apresentamos uma reportagem sobre os benefícios dos florais de bach e da alquimia Joel Aleixo, veja aqui, o que os experts no assunto tem a dizer sobre o tema. Nesta edição 173º há muitas outras matérias interessantes, uma delas traz o destino turístico Capitólio, um paraíso em belezas naturais, localizado em Minas Gerais.

Outra entrevista bacana que você confere, aqui, é com a culinarista e apresentadora Palmirinha Onofre, que falou com o bom humor, já característico, sobre sua trajetória na TV, a família e muito mais, não perca! Dê uma conferida também na coluna social, que traz a cobertura de tudo que acontece na nossa região.

Para finalizar, não perca a reportagem realizada com o prefeito de Santo André, Paulo Serra e a primeira dama e presidente do Fundo Social de Solidariedade, Ana Carolina Serra. O casal falou sobre os avanços da cidade, neste mês de aniversário.

Boa Leitura
Waldir Biffaratti

Escreva para nós!
Sugestões, críticas e opiniões: imprensa@graficaexpressao.com.br | redacao@expressaoabcelitoral.com.br

 Twitter.com/rev_expressao

 @revista_expressao

 Revista Expressão ABC e Litoral

 www.expressaoabcelitoral.com.br

Cartas: Av. Ibirapitanga, 270 Santo André – SP | 09195 450

Participe!

Diretor Responsável
Waldir Biffaratti

Diretor Executivo
Wagner Biffaratti
wagner@expressaoabcelitoral.com.br

Diretor de Marketing
Rogério Biffaratti
rogerio@expressaoabcelitoral.com.br

Jornalista Responsável
Janaina Graciela Moro | MTB 55784
imprensa@graficaexpressao.com.br

Departamento Comercial
expressao@graficaexpressao.com.br
Ricardo Carvalho
ricardo@graficaexpressao.com.br

Coluna Social
Marcel Padial
marcel@graficaexpressao.com.br

Tratamento de Imagens
Stefanie Mancini

Projeto
Image Color Editora
11 4451 7000
www.imagecolorbureau.com.br

Diagramação
Miriam Polvani

Impressão, Redação e Correspondência
Av. Ibirapitanga, 270
Santo André SP
09195-450 | 11 4452 7777
www.expressaoabcelitoral.com.br
revista@expressaoabcelitoral.com.br

Distribuição
distribuicao@expressaoabcelitoral.com.br

Consultor de Vendas no Litoral
Ney Castro
neycastroguaruja@hotmail.com
13 3392 2211 | 13 9 9796 5565

A Revista Expressão ABC e Litoral é uma publicação mensal e de distribuição gratuita da Image Color Editora. Os artigos assinados são de inteira responsabilidade de seus autores. É permitida a reprodução total ou parcial de seu conteúdo editorial com a autorização da editora, mediante citação da fonte.

Capa **Giovana Cordeiro**
Foto **Vinicius Mochizuki**

465 ANOS MOVIDOS PELA FORÇA DO ANDREENSE.

A GENTE TEM ORGULHO DE COMEMORAR COM VOCÊ.

SANTOANDRÉ

465 ANOS

No mês de aniversário de Santo André, a Prefeitura está presente com várias entregas nas áreas de saúde, educação, zeladoria e muito mais. E no dia 8 de abril, aniversário da cidade, toda a população está convidada a comemorar.

CONFIRA A PROGRAMAÇÃO COMPLETA NO SITE:

WWW.SANTOANDRE.SP.GOV.BR/SANTOANDRE465ANOS

Por Redação
Foto Divulgação Globo

Câncer Renal

Entenda a doença da personagem Adriana, da novela "Outro Lado do Paraíso"

Dentre tantas patologias já conhecidas quando o tema é câncer, pouco se escuta sobre o câncer renal. Esse tipo de câncer pode ser considerado relativamente incomum, atingindo cerca de 150 mil pessoas no mundo, em sua maioria homens na faixa etária de 50 aos 70 anos. Mas apesar da baixa incidência, dados do Globocan, um projeto da Organização Mundial da Saúde (OMS), indicam que a cada dois pacientes diagnosticados com tumores renais, um acaba morrendo. Em grande parte, a razão principal dos altos índices de morte se deve à descoberta tardia da doença, quando já há presença de metástases. "Em seus estágios iniciais, o câncer de rim costuma apresentar poucos sintomas e, muitas vezes, seu diagnóstico é feito como um achado ocasional em exames de imagem realizados por outras razões", destaca Dr. Andrey Soares, oncologista do Centro Paulista de Oncologia (CPO). Ainda segundo o especialista, um pequeno número de pacientes tem massa abdominal palpável, dor e presença de sangue na urina. Outros sintomas tais como, falta de ar, emagrecimento e dores ósseas podem ser consequência das metástases da doença. "A confirmação do diagnóstico só é possível após a análise do patologista que muitas vezes ocorre após abordagem cirúrgica da lesão ou biópsia de alguma metástase", ressalta o Dr. Andrey Soares.

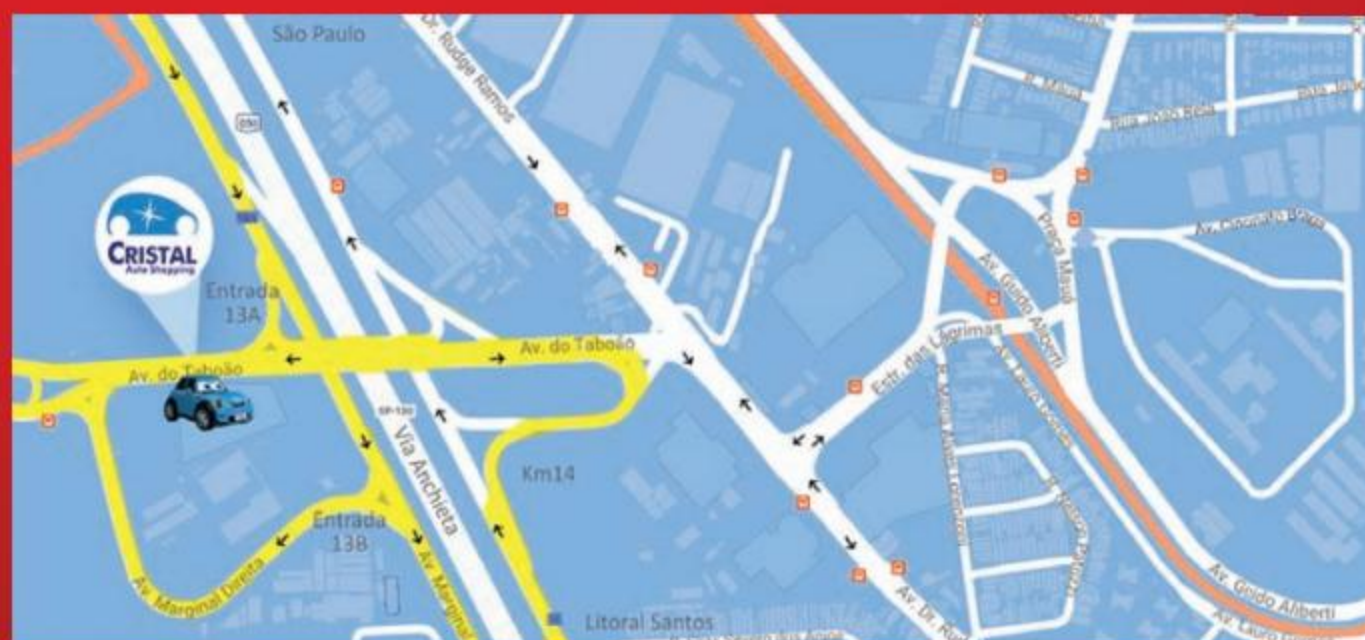
Tipos

Há 5 diferentes tipos de câncer renal, sendo eles:
Carcinoma Renal de Células Claras: conhecido com RCC (Renal Cell Carcinoma) é o mais comum, ocorrendo em 70% a 90% dos casos. Ele tem origem no tubo responsável por filtrar as purezas do sangue.
Carcinoma Papilar: Menos comum, este câncer atinge cerca de 10% a 15% dos casos. É um tipo agressivo que pode causar metástase. Costuma causar obstrução das vias urinárias, gerando dor. Existe o carcinoma papilar tipo 1 e o tipo 2.
Carcinoma Renal Cromófobo: Ocorre em cerca 5% dos casos e é considerado um dos menos agressivos.
Ductos Coletores: Tipo de câncer extremamente raro que afeta uma estrutura do rim chamado Tubo de Bellini.
Sarcomatóides: Em geral ocorre em concomitância aos outros tipos, principalmente ao carcinoma de células claras, sendo um componente do mesmo e com características mais agressivas.

Causas e tratamento

O câncer renal tem causas variadas como tabagismo, obesidade, hipertensão arterial, insuficiência renal terminal e histórico familiar, bem como algumas síndromes clínicas raras, presença de doença renal cística adquirida, uso prolongado de analgésicos não esteroides, e exposição ocupacional a alguns agentes como cádmio e derivados de petróleo, entre outros.
Dr. Andrey explica que a escolha do tratamento depende de fatores variados desde o tipo e extensão do câncer até as condições clínicas do paciente, podendo incluir cirurgia e/ou terapias de alvo molecular. Este é um tumor que não responde a quimioterapia, a exceção são os tumores do ducto de Bellini. "Temos obtido excelentes resultados no uso da imunoterapia isolada ou combinada entre elas ou com terapia alvo no tratamento de tumores renais. Atualmente no Brasil já disponível para uso isolado na falha de um tratamento inicial" finaliza.

São Paulo
CRISTAL
Auto Shopping
Entrada
13A
Av. do Taboão
Via Anchieta
Km14
Entrada
13B
Av. Marginal Direita
Litoral Santos
Av. Guido Aliberti

Por Redação
Foto Divulgação

Lancheira saudável

Crianças celíacas, intolerântes a lactose, acima do peso, ou diabéticas precisam de cuidados especiais na hora de preparar o lanche

A definição de quais alimentos colocar na lancheira de seu filho é uma tarefa árdua. Além da correria do dia a dia, a falta de criatividade também é um fator que atrapalha o processo. Para ajudar nesta missão, a nutricionista Patrícia Citelli Berger, dá dicas valiosas.
Mesmo quando a criança apresenta algum tipo de restrição alimentar, a especialista enfatiza a importância de priorizar o equilíbrio desta refeição. Confira ideias de diferentes cardápios:

Lancheira saudável para crianças sem nenhuma restrição

O equilíbrio é a base para compor o lanche com diferentes fontes nutricionais. Como opções de proteína, destacam-se o leite ou iogurte, queijo branco, ricota temperada, requeijão light e queijo cottage, que devem estar acondicionados em recipientes térmicos. Carboidratos também não podem ficar de fora, como pães integrais ou multigrãos, bolachas simples, biscoito de polvilho, bolos caseiros simples, tapioca e pão de queijo. Para finalizar, fibras, vitaminas e minerais são encontradas em frutas frescas e sucos industrializados que sejam do tipo integral e não néctar. Podem ser usadas também frutas desidratadas ou frutas secas, como nozes e castanhas.

Lancheira para crianças com intolerância à lactose

As fontes de proteínas são as mesmas de uma lancheira sem restrição, porém, devem ser isentas de lactose. Por conta desta necessidade, é importante observar com atenção a composição dos ingredientes nos rótulos de pães, bolachas, biscoitos de polvilho, pois há diferença entre os fabricantes. Já quanto às frutas, não existe nenhuma limitação.

Lancheira para crianças celíacas

Esta lancheira deve ser isenta de alimentos que contenham trigo, aveia, cevada, centeio e malte. Sendo assim, pães, bolos e biscoitos, por exemplo, devem ser à base de farinha ou fécula de arroz, batata, milho ou mandioca. As fontes de proteínas, frutas e sucos não diferem dos outros cardápios.

Lancheira para crianças diabéticas

Pais devem ter atenção não só ao padrão qualitativo de nutrientes mas principalmente à quantidade dos alimentos. Além disso, crianças que sofrem de diabetes não podem comer alimentos que contenham açúcar ou sacarose, rapadura, açúcar mascavo e açúcar demerara, nem mel e melado. É importante priorizar produtos integrais e estimular o consumo das cascas e bagaços das frutas.

Lancheira para crianças em processo de perda de peso

Todos os grupos alimentares precisam estar no lanche, porém, é fundamental adequar as porções alimentares de forma individualizada. É preciso ainda compreender o motivo da perda de peso para desenvolver uma dieta adequada.

Por Janaina Moro
Fotos Vinicius Mochizuki | David Ludolf

Giovana

"Ouvir os conselhos da Fernanda Montenegro, suas histórias e as do Lima Duarte, contracenar e observar a Laura Cardoso é uma linda oportunidade de aprender com quem fez a história do nosso teatro. Me orgulho de fazer parte disso"

A atriz Giovana Cordeiro faz enorme sucesso na pele da Cleo, neta da vidente Mercedes (Fernanda Montenegro), em O Outro Lado do Paraíso. A grande chance de mostrar o seu trabalho em horário nobre, veio esse ano, mas desde os 17 que a bela morena frequenta os estúdios Globo. Aos 21 anos teve sua primeira oportunidade quando foi selecionada para viver Stefany em "Rock Story", e acabou roubando tanto a cena que terminou a novela como par do protagonista Leo Régis (Rafael Vitti). "A oportunidade vem e a margem dela é sempre flexível, quem faz ela grande ou pequena é a nossa dedicação. Rock Story era "apenas" uma participação, com data para começar e data para acabar e eu coloquei na minha cabeça que era aquela a minha oportunidade. Foi o meu primeiro "sim" para uma novela na Globo. Eu iria aproveitar da melhor forma possível e alguns meses depois estava lá de volta como elenco. Eu joguei para o universo com bastante força", explica Giovana. Aqui, a atriz comenta sobre as surpresas que surgiram da sua atual personagem, como o despertar da clarividência e revela que também já teve experiência com a mediunidade. Confira!

Cordeiro

“A minha avó que já faleceu era médium, esse contato era bem forte na minha infância”.

Expressão: **Quando optou pelo ramo das artes cênicas? Seus familiares têm a veia artística?**

Giovana Cordeiro: Meus pais trabalhavam com esportes desde que eu me entendo por gente. O foco era o futebol, mas eles já tiveram um centro esportivo, então o esporte sempre foi muito acessível na minha vida e eu sempre amei. Hoje em dia só o meu pai trabalha ainda nesse ramo, ele é empresário e faz tudo que envolve futebol, desde empresariar jogadores, até promover campeonato para crianças. A minha mãe, hoje, trabalha como administradora de uma empresa e tem mil e uma utilidades. Eles Sempre acreditaram que eu seria artista, sempre me apoiaram e acreditam mais no meu potencial do que eu mesma, as vezes. Meu avô era o artista da família, era deficiente e pintava incrivelmente bem. Tenho um primo músico, que nunca deixa de ir a uma peça minha. A música é uma coisa que está sempre envolta na nossa família. Mas todos sempre me incentivaram a estudar, a ir para os testes, a ouvir minhas queixas e meus momentos de crise. A minha família é fundamental demais em tudo o que eu faço.

Expr.: **Como foram os testes para viver Cleo (Cleonice), a neta de Dona Mercedes (Fernanda Montenegro) em "O outro lado do paraíso"?**

G.C.: Primeiro eu fiz um teste sem uma definição de personagem e soube que estaria dentro da obra. Depois fui chamada para mais um teste com dois textos já para a Cleo. Nesse dia soube que faria a neta da personagem da Fernanda Montenegro. O texto abordava bem o que está acontecendo agora com a Cleo, ela querendo conquistar suas próprias coisas, queria se vestir bem e tudo mais e, o outro texto, era com um cliente, já como garota de programa.

Expr.: **Como é atuar ao lado de atores do primeiro escalão da TV Globo, como Lima Duarte e Fernanda Montenegro?**

G.C.: É uma grande realização, um marco para sempre na minha carreira. Espero e sei que farei outras coisas, mas essa novela, esse momento e esses colegas de cena vão ficar marcados sempre! É um momento quase surreal. Ouvir conselhos da Fernanda, ouvir as suas histórias e as do Lima Duarte, contracenar e observar a Laura Cardoso é uma linda oportunidade de aprender com quem fez a história do nosso teatro. Me orgulho de fazer parte disso.

Expr.: Qual a sua opinião sobre o título de musa do folhetim?

G.C.: Não carrego esse título e nem sinto isso. Para mim a novela é cheia de mulheres que, além de lindas, também são ótimas atrizes, tanto das outras gerações quanto da minha. E digo isso com muito orgulho dessas minhas amigas, que são tão novas quanto eu e estão fazendo um trabalho incrível, como a Bella Piero, a Gabi Mustafá. Se for para assumir algum título eu tenho que dividir com elas (risos). Entendo isso como uma forma de elogio, até porque a minha personagem tem essa narrativa da menina, que se descobre mulher, que encanta as pessoas com a sua beleza.

Expr.: Na trama você chegou a morar no bordel. Como foi a preparação para a personagem?

G.C.: Todo o elenco passou por uma fase de preparação antes das gravações. Tiveram duas fases na novela e a preparação foi dividida assim também. A gente experimentava muito ali, tínhamos trabalhos de expressão corporal e voz. Mas eu assisti a muitos filmes, vi muitos documentários e programas que eu achava que tinham a ver com o universo da minha personagem. Às vezes eu lembrava de alguma referência para um determinado aspecto para a Cleo e ia procurar sobre, coisas que só fizeram sentido para mim mesmo. Durante esse tempo de preparação, a gente levava diariamente a referência. Todo o núcleo do bordel pesquisou muito, foi falar com garotas de programa e íamos trocando essas experiências. A união com elas me ajudou muito.

Expr.: Em O Outro Lado do Paraíso, Mercedes percebe que a neta Cleo herdou o dom para ouvir as mesmas vozes que vêm do além. Qual a sua opinião sobre a clarividência? Chegou a fazer estudos sobre o tema para viver a personagem?

G.C.: Essa situação me pegou totalmente de surpresa, nem imaginava que a Cleo poderia ir para esse caminho, mas eu fiquei muito feliz com essa escolha do autor. A gente tem muita possibilidade dentro de uma obra do Walcyr Carrasco. Então eu não fiz preparação específica para isso, a minha maior referência como personagem vai ser a própria Mercedes. Mas também não é um universo muito distante. A minha avó que já faleceu era médium, esse contato era bem forte na minha infância, por exemplo. A minha família é espírita e essa relação com o que é místico é natural para mim. Espero agora ter possibilidades e representar isso da forma mais sutil e respeitosa.

Expr.: Tem esse lado intuitivo? Conte-nos algumas situações?

G.C.: Eu sou muito sensitiva, não sei muito sobre o meu lado espiritual, porque não desenvolvo isso como um trabalho, ainda. Mas eu já vivi algumas situações. Uma vez eu soube de uma notícia por uma amiga de que um parente dela tinha adoecido e eu contei tudo o que ele estava passando, sem ela me dizer nada. Eu ainda era criança. Ela ficou surpresa com o fato de eu já saber e eu tinha certeza de que ela já havia me contado isso e, ela me disse que não era possível, porque tinha ficado sabendo no dia anterior. Até hoje não sei o que aconteceu de fato, mas eu tenho a exata memória dela me contando a mesma história uns dias antes. Outra situação foi quando o meu avô teve um aneurisma. A gente não morava na mesma cidade, mas eu sempre fui muito ligada a ele e nesse dia eu acordei mal e fiquei a manhã inteira falando que não estava me sentindo bem, que estava triste, sem motivo e, tinha um pressentimento como se algo de ruim fosse acontecer. Poucas horas depois eu soube que teria de ir para a cidade deles e entendi tudo: alguma coisa tinha acontecido com o meu avô!

Por Pelle & Capelli
Foto Divulgação

Velaterapia

Conheça tudo sobre essa técnica!

A Velaterapia é o tratamento que usa a chama de uma vela para remover as pontas duplas dos cabelos e é associada com óleos essenciais e hidratantes, vitaminas, lazer azul e corte bordado. A vela desobstrui o fio, deixando ele pronto para absorver melhor os nutrientes.
Indicado para cabelos com processos de oxidação agressivo, mechas finas, opacas e pontas duplas. É aconselhado também para as pessoas que têm cabelos com dificuldade de crescimento.
O processo dura em torno de 3 horas e é realizado com o cabelo seco, antes de ser lavado. Confira o passo a passo dessa técnica:
- São separadas mechas do seu cabelo e torcidas para que as pontas duplas se sobressaiam.
- A vela acesa é aproximada do seu cabelo e passada ao longo de todo fio retirando as pontas duplas que não são alcançadas com a tesoura. Assim serão queimadas e a fibra de queratina selará cada um dos fios que entrarem em contato com o calor, de forma que cauterize as pontas duplas.
- Após terminar o processo em todas as mechas com a vela é a hora de usar a tesoura. Com as pontas duplas mais visíveis o cabeleireiro corta uma a uma através da técnica chamada de "bordado". Assim as escamas abertas ficam mais receptivas à máscara com vitaminas e nutrientes que é aplicada no final.
- Por último, é feito a hidratação. Com o cabelo preparado e aberto para receber o tratamento de nutrição, é realizado uma esfoliação capilar com shampoo e máscara naturais para hidratar profundamente os fios.
Não aguenta mais seus cabelos com pontas duplas? Venha conhecer o tratamento de Velaterapia!

Instituto de Estética Shopping ABC
11 4438-3399 | 4438-3404
Av. Pereira Barreto, 42 - Piso Loft
Santo André - SP

Por Janaina Moro
Fotos Divulgação

Jaqueta
Lira Couro - Bo.Bô
R$ 6.998,00

Óculos
Gucci para GO Eyewear
R$ 1.800,00

Vestido
Futurist - Bo.Bô
R$ 2.698,00

Brinco
Antix
R$ 65,00

Não deixe para últi

Em maio é comemorado o Dia das Mães, aqui selecionamos sugestões de presentes!

Colar
Swarovski
R$ 579,00

Pochete
Roxy
R$ 149,90

Bota
Ramarim - Zattini
R$ 219,90

Relógio
Oslo
R$ 478,00

Óculos
GrandVision by Fototica
R$ 249,00

Body
A Niemeyer para shop2gether
R$ 638,00

Macacão
Gabi Tricot - Bo.Bô
R$ 2.998,00

Óculos
GrandVision by Fototica
R$ 299,00

ma hora!

Óculos
Gucci para GO Eyewear
R$ 1.900,00

Blusa
A Niemeyer para shop2gether
R$ 1.160,00

Calça
A Niemeyer para shop2gether
R$ 1.277,00

Por Redação
Foto Divulgação

A cútis perfeita a partir dos 30!

"Tenho 35 anos, por conta da correria do dia a dia não consigo me alimentar como deveria, evito frituras, porém também não consumo legumes, minha pele não é brilhosa e vistosa. Existe algum creme que possa utilizar para ficar com a cútis mais iluminada? Ou alguma composição oral?"
Jaqueline Duarte, Santo André

A alimentação adequada é muito importante para a saúde da pele. Procure incluir vitaminas e proteínas de boa qualidade na sua alimentação, já que após os 30 anos o corpo diminui a produção de colágeno. Procure manter uma garrafinha de água sempre por perto, pois a hidratação adequada está diretamente relacionada ao brilho da pele. Sugiro consulta com nutrólogo ou nutricionista funcional para avaliar o aporte suplementar de proteínas e vitaminas. Para auxiliar na captação do colágeno pela pele, você poderia tomar cápsulas de silício, algas marinhas e um antiglicante para inibir a reabsorção do açúcar pelo organismo, que é relacionado diretamente ao envelhecimento cutâneo. Para sua rotina de beleza, sugiro acrescentar um sabonete esfoliante feito com ingredientes naturais, uma vez por semana. Pela manhã recomendo utilizar protetor solar com hidratante na fórmula. À noite, utilizar cremes a base de ácidos glicólico, kójico, fitico, azelaico ou tranexâmico, responsáveis pela renovação celular, mas é muito importante que eles sejam prescritos pelo dermatologista. Para alternar com o ácido de noite, sugiro utilizar um creme nutritivo com ativos hidratantes, à base de ácido hialurônico ou óleo de oliva.

Gostou?
Também tem dúvidas pessoais?
Compartilhe conosco através do e-mail imprensa@graficaexpressao.com.br que um especialista lhe ajudará.

Dra. Adriana Cairo | Dermatologista | Membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia e da Academia Americana de Dermatologia | Realizou estágio em Cosmiatria e laser pelo Hospital das Clínicas da Faculdade de medicina da Universidade de São Paulo (USP) | Médica preceptora da residência em dermatologia do Complexo Hospitalar Heliópolis, em São Paulo

MIRANTE
Restaurante
O **Restaurante Mirante** tem essa natureza ao seu favor e oferece ambiente paradisíaco, já que seus quiosques ficam cercados pelo frescor da represa Billings.
Estrada Caminho do Mar, 6623 - Km 34,5
Riacho Grande - São Bernardo do Campo
(11) 4354-9097
@restaurante.mirante1
@mirantergoficial
tripadvisor
miranterestaurante.com.br

Por Redação
Foto Divulgação

Fashion, sim, mas sem dor!

Enfermeira cria nova técnica para colocação de brincos em bebês e atrai famosos para a região

Para amenizar o sofrimento dos pequenos, a especialista Tatiane Capelasso, de São Caetano do Sul, associa auriculoterapia com enfermagem. Famosos como o cantor Hudson e o jogador Alessandro Nunes (Corinthians), entre outras celebridades já aderiram a nova técnica e furaram a orelhinha de seus rebentos.

Furar a orelha de um bebê recém-nascido pode parecer uma ação simples e sem mais problemas. No entanto, os pais precisam estar atentos para que o profissional seja qualificado e tome os devidos cuidados e providências para que nada saia errado. O que muitas pessoas desconhecem é que, por lei, somente médicos, enfermeiras e farmacêuticos podem realizar tal procedimento. Pensando nisso, Tatiane Capelasso, enfermeira e acupunturista auricular e especialista em perfuração e colocação de brincos, passou a oferecer esse serviço segmentado. Tudo começou com uma experiência pessoal: "Quando minha segunda filha nasceu, eu chamei uma enfermeira para realizar o procedimento de furação para colocar os brincos, mas a experiência foi horrível. Além dela ter furado errado a orelhinha, minha filha chorou muito. Por termos a mesma formação, eu questionei sobre cursos e, como não obtive respostas fui atrás de informação. Não encontrei cursos nesta área, mas achei a auriculoterapia chinesa, então, me matriculei nela e, depois das experiências no próprio curso, resolvi associar a enfermagem com a acupuntura", conta Tatiane. O grande destaque nesta junção entre as áreas feita por Tatiane, é que a furação na orelha do recém-nascido é realizada no chamado ponto neutro, que pode evitar problemas mais severos. "A técnica existe e é aplicada justamente para evitar que algum ponto importante seja comprometido. Temos mais de 200 pontos de acupuntura no lóbulo auricular que vão desde ponto de dente até ponto de ansiedade da amigdala. Isso evita que a criança possa ter deficiência visual, dores de cabeça e ansiedade. Uma perfuração errada pode afetar o equilíbrio energético. Além disso, por se uma terapia na orelha, ajuda a tratar e prevenir doenças", afirma a especialista.

www.homenurseassessoria.com.br
Facebook:www.facebook.com/trchomenurseassessoria/

Por Janaina Moro
Fotos Thiago Teixeira

Palmirinha Onofre

A carismática apresentadora sempre disputadíssima por canais televisivos, se anima com a abertura do seu café e com o tempo que sobra para curtir os seus netos e bisnetos!

Palmirinha Onofre, está longe das telinhas, mas por opção própria, quer se dedicar mais a família. “Não posso mais ter o compromisso diário de um programa de TV, caso tivesse uma proposta de uma, ou duas vezes, por semana analisaria com muito carinho”, disse em entrevista à nossa publicação. Recentemente Palmirinha abriu seu café para o público batizado de Casa Vovó Palmirinha, o espaço tem formato de quiosque, na Avenida Paulista. Já no campo familiar a culinarista se alegra com a chegada do quinto bisnetinho. Confira nosso bate-papo:

Expressão: Como começou a sua história com a gastronomia?

Palmirinha: Desde criança. Eu praticamente nasci dentro de uma cozinha (risos). Meus pais tinham um hotel em Bauru e eu ajudava a minha mãe na cozinha. Ela colocava um banquinho para eu subir e acompanhá-la.

Expr.: E quando começou a ficar famosa?

Palmirinha: Tudo começou nos anos 90 quando participei do programa da Silvia Poppovic, na TV Bandeirantes contando minha história de vida e ela passou o meu telefone no ar, dizendo que eu fazia salgadinhos por encomenda. A produção da Ana Maria viu e me convidou para participar do Note e Anote, na Record, fazendo o café da manhã do programa. Foi a partir daí, realmente, que eu comecei a perceber que as pessoas me reconheciam na rua, no mercado, na feira etc..

Expr.: Qual a sua opinião sobre os reality shows de comida?

Palmirinha: Amo e assisto todos. Fico com o coração apertado quando alguém tem que deixar o programa, mas isso faz parte da regra do jogo. Acho que esse tipo de programa é uma boa porta de entrada para amadores se tornarem profissionais.

Expr.: O que você mais gosta de cozinhar?

Palmirinha: Gosto de fazer a comida caseira, aquela que as amiguinhas e os amiguinhos conseguem comprar os ingredientes em qualquer mercado. Gosto de inventar prato com o que tem na geladeira, o que mais adoro é fazer o meu frango com polenta.

Expr.: É verdade que recebeu três convites de emissoras diferentes? Por que resolveu não voltar para a TV?

Palmirinha: Recebi alguns sim, mas nenhum deles veio ao encontro das minhas possibilidades. Não posso mais ter o compromisso diário de um programa de TV, caso tivesse uma proposta de uma ou duas vezes por semana, eu analisaria com muito carinho.

Expr.: Como é a sua relação com as duas filhas? Tem netos?

Palmirinha: Tenho 3 filhas maravilhosas que me deram 6 netas (os), 4 bisnetinhas(o) e outro bisnetinho a caminho. Nos damos muito bem, este é um dos motivos de eu querer desacelerar um pouco é para poder ficar mais tempo com eles.

Expr.: Sempre esteve muito bem humorada frente as câmeras. É uma pessoa divertida?

Palmirinha: Procuro não guardar rancor e nem ficar aborrecida com coisas corriqueiras, porém sou humana

e tem dia que pode azedar o caldo (risos), mas me considero bem humorada, sim.

Expr.: É verdade que já vivenciou violência doméstica? Como foi isso? Qual o recado você deixa para as mulheres que podem estar passando por esse problema?

Palmirinha: Como disse, não guardo rancor, por isso até prefiro não tocar neste assunto. Para mulheres que passam por este tipo de problema, o ideal é procurar ajuda, sempre, porque sair desta situação sozinha é muito difícil.

Expr.: Como está seu projeto pessoal Casa Vovó Palmirinha? Pretende abrir franquias?

Palmirinha: Está uma delícia. O carinho com que os empreendedores tratam o negócio me deixa muito feliz. Acredito que há boas possibilidades de virar franquia, sim, mas isso eu deixo para os sócios pensarem.

Expr.: Qual a sua relação com as redes sociais e com seus milhares de fãs?

Palmirinha: Adoro ver que minhas amiguinhas e meus amiguinhos me acompanham nas redes sociais. Recebo tanto carinho que só poderia ficar muito feliz.

Expr.: Adiante futuros projetos?

Palmirinha: No momento não consigo adiantar projetos, pois ainda são só ideias, mas tenho sido bem procurada para comerciais, que é outra forma de trabalho que adoro.

Por Redação
Foto Divulgação

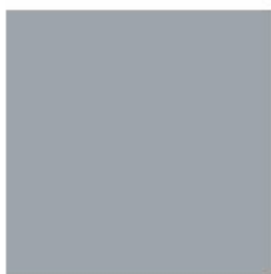
Confortável, mas com formalidade!

> "Tenho um estilo esportivo e não abro mão do conforto, gostaria de saber qual a melhor roupa para ir a um churrasco de aniversário, no período da tarde?"
> *Eduardo Pessoa, SBC*

Churrascos e festas mais descontraídas não pedem tanta formalidade, mas é muito importante que você busque estar adequado para a situação, até como forma de respeito ao aniversariante, que pensou com carinho em cada detalhe da festa.
Para dias mais quentes, as bermudas são boas opções. Peças de algodão ou linho (tecidos mais frescos), com corte de alfaiataria, em tons de bege ou azul marinho são bem interessantes. Combine com camiseta ou camisa pólo e evite as regatas - são muito informais e podem revelar partes do corpo que nem todos desejam ver! Mesmo no calor, troque os chinelos por tênis com solado mais baixo ou sapatênis, que são confortáveis e caem bem nessa situação, sempre com as chamadas meias de "cano invisível".

Renata Falcão | Consultoria de Imagem e Estilo | Membro da AICI - Associação Internacional dos Consultores de Imagem.
www.renatafalcao.com
Intagram @renatafalcaoimagem
Facebook @renatafalcaoimagem

Expressões

Fotos: Marcel Padial | Divulgação

1- *A Belle Tende Beare realizou a primeira visita técnica de profissionais ao showroom e fábrica da Unilux Persianas e Cortinas, em São José, Santa Catarina*

2- *A pres. do Fundo de Solidariedade de SBC, Carla Morando, durante o lançamento da campanha do mascote para a Campanha do Agasalho 2018, promovida junto as escolas do município*

3 | 4- *Cel. Navarro entre amigos, autoridades e familiares recebe o Título de Cidadão Honorário de Santo André em Sessão Solene na CMSA*

5- *Família Ribeiro celebra o batizado de Heitor na Royal Sweet Confeitaria*

6- *O presidente do Nosso Lar, Erivaldo recebe o vereador de Santo André Willians Bezerra e o deputado Luiz Turco, que juntos viabilizam levar mais recursos para a instituição*

7- *Lojistas e profissionais de arquitetura e design de interiores, do Polo Design Center, na exposição de Jean-Michel Basquiat, no Centro Cultural do Banco do Brasil*

8- A Enduro FIM Xperience da Mulher agitou Ribeirão Pires. O Evento integra calendário de aniversário da cidade

9 | 10 | 11- Roberto e Ana Biazon; Joabe Coelho, Daniela Lopes e Vivian Roque; Azzis Rachid e Ricardo Kaiser, na apresentação da Torcida Baby Beef - pacotes e ações para a Copa do Mundo da Rússia – em parceria com a CVC

12- O pres. do Consórcio Interm. do GABC e pref. de SBC, Orlando Morando, o ministro das Cidades, Alexandre Baudy e autoridades firmaram autorização para o repasse de R$ 5 milhões provenientes da pasta para o projeto executivo do CCO

13- Carlos Vicente - Rotary Club SBC Norte: Arthur Albiero Neto - Rotary Club Rudge Ramos, João Luis Mencarelli - Rotary Club de SBC, Milton Zen - Rotary Club SBC Terra Nova, com o prefeito Orlando Morando na festa dos 113 anos do Rotary

14- Crianças em curso de Páscoa com o tema Unicórnio na Royal Sweet Confeitaria

15- Deputado Guilherme Mussi, Milton Biguccі, prefeito João Dória, vice-prefeito Bruno Covas e o apresentador Amaury Jr, durante encontro ocasional em um restaurante de SP

16- PMs recebem homenagem em solenidade dos 43 anos do CPA-M6 (Comando de Policiamento), no Teatro Paulo Machado de Carvalho, em São Caetano

Studio Brú

Esaly Brú inagura novo espaço, o Studio Brú Cabelo e Estética, na Rua Haddock Lobo, 60 - Santo André

Esaly Brú

Rose e Esaly

Equipe

Basquiat

O Polo Design Center organizou visita à exposição do artista nova iorquino Jean-Michel Basquiat, no Centro Cultural do Banco do Brasil. Lojistas e profissionais de arquitetura e design de interiores conferiram as obras da coleção Mugrabi

Edvania Comitre, Juliana Traldi Bomfim e Marina Fracchetta

Silvia Dias e [illegible] Zilo

Melissa Ferraz, Silvia Perez e Inaiê Semmelmann

Eloisa Rosseto, Andrea Martin e Ivan Moreira Pinto

Elisangela Osvaldo, Catarina Pawlowski e Neide Ohta

Leo Apter, Carmen dos Anjos, Liane Martins e Glaucia Botelho

Florense ABC 15 anos

Em 2018, a Florense ABC completa 15 anos de trajetória e a marca chega aos 65 anos de história. Para celebrar esse momento tão especial, todos os colaboradores da loja participaram de uma viagem de integração e treinamento com a equipe da fábrica da Florense, em Flores da Cunha (RS)

Mateus Corradi, José Manoel Gonçalves Filho e Gelson Castellan

Florense ABC

Rogério Silot, Carla Kotzent e Jorge Luiz Pereira

Christian Pugliessa, Madalena Almeida, Leandro de Souza e Kleber Giacomeli

Roberta Castellan, Carolina Gonçalves e Adriana Zamboni

Diego e Douglas

Jeferson Ferreira, Camila Rossini de Faveri e Fabio Ferreira Gomes

Glauber da Silva Barbosa, Sandra Cristina e Carlos Santos Ferraz

Loja e Fábrica reunidos

Cassia Kavlac, Cesar Raveli e Eliane Borges

Grande ABC + Turim

Os integrantes da Cooperação Internacional Grande ABC + Turim encerraram a viagem de cinco dias ao Grande ABC, com uma coletiva de imprensa com a presença de autoridades da região

Prefeito de Santo André Paulo Serra e o Prefeito de São Bernardo e Presidente do Consórcio Orlando Morando

Secr. do Consórcio Fábio Palácio com os integrantes GABC + Turim

Visita da comitiva de Turim à CET

Comitiva de Turim e autoridades

Beauty Day

A Coev Comunicação e o Indoor Beauté realizaram o primeiro Beauty Day. Uma ação de relacionamento, apresentação de serviços e muita informação

Evelin Sayar, Heitor D'Andrea, Luciane Prado, Carolina Gonçalves, Andrea Martin e Adriana Coev

Catarina P. Irie, Silvia Silot, Flavia Coev, Maile Lozano e Mariane Vanzei

Fatima Grecco, Jean Paulo e Adriana Coev

Erica Rades, Nanci Pedro, Fatima Grecco e Melissa Ferraz

Daniela Marim, Renata Garcia e Paloma Cardoso

Elizabeth Braido, Paulo Fernando e Alessandra Ceceli

Parrilla Del Carmem

Foi realizado curso de churrasco na Parrilla Del Carmem. Tudo sobre o mundo da carne, desde raças de gado, cortes e até como acender uma churrasqueira adequadamente

Valdir Sterci e Junior

André, Itamar, Samuel, Fábio, Eduardo e Luiz

Juvenil, Sérgio, Raimundo e Thiago

Julio César e Chef Rafael Liberato

Marcos, Adriano e Victor Sterci

Siruss, André, Giulianno e Marcio

Thiago, Braulio e André

Ivan, Manoel, Bueno, Gabriel e Antonio J. Cardoso

Amigos

Felipe, Marcio, Eduardo e Fábio

ACISCS 80 Anos

A Aciscs (Associação Comercial e Industrial de São Caetano do Sul) completou 80 anos de fundação e para celebrar esta marca histórica a atual diretoria homenageou empresários e ex-presidentes com a honraria em forma da medalha Samuel Klein, em jantar no Samyr Buffet

Paulo Hoffman, Renata, André Di Rissi, Milene, Ligia Estevam, Walter Estevam Junior e Barbara Estevam

Ivan Cavassani, Marcos Sidnei Bassi e Pio Mielo

Neusa, Eder Capelasso, Tatiane e Tiago

Vitor Padovam, Pietro Peres, Saldy Peres, Nicolas Ramos, Juliana Massiel e Marco Antonio

Thaís e André

Michael Klein, Maria Alice Klein e o prefeito José Auricchio Jr.

Padaria Artesanal

Foi inaugurada por meio do Fundo Social de Solidariedade de Santo André e do Estado de SP, o Polo Regional de Padaria Artesanal, localizada dentro da CRAISA.

Prefeito Paulo Serra, Lu Alckmin e Carolina Serra

Lu Alckmin, Carolina Serra e Flávia Dotto

Reynaldo Messias e Reinaldo Torres

Maria Inês, Inezita Awada e Eunice Santos

Luiz Zacarias, Almir Cicote e Lucas Zacarias

Sicredi

A Sicredi realizou no Baby Beef e no Blue Tree Towers Santo André, palestra com o economista Pedro Ramos, sobre Projeções Econômicas 2018 voltada para o ABC Paulista

Economista Pedro Ramos

Empresários

Diego A. Schanoski, Marcos, Debora Zanchet e Marcos Marchi

Empresários

Eduardo, Denilson, Daniel, Valerius, Flavio Marini, Ailton Lopes e Danilo Neves

Alexandre Medeiros e Guilherme Moreira

Empresários

Paulo Kodama, Molines, Fernando Poltronieri e Diego

Marcos, Elias Gomes e Marcio Gomes

Sonia Mariane e Juliana Souza

Helen Granzote e Débora Rossi

Expressões

Fotos: Marcel Padial | Divulgação

***1 -** Professores e alunos do Singular divertiram-se muito durante formatura*

***2 -** A cooperativa financeira Sicoob Crediconsumo, com sede em Santo André, no ABC, foi a vencedora da Campanha Nacional de Vendas 2017*

***3 | 4 | 5 -** Valéria, Lívia e Flávia Bressiani inauguram flagship da Rosa Clará, nos Jardins, com a presença de Carol Bittencourt e a influencer Layla Monteiro e muitos Vips*

***6 -** Gabriel Giovannini campeão da 16ª Descida das Escadas de Santos, tradicional prova de dowhill urbano com circuito de 514 degraus numa pista de 600 metros, cheia de obstáculos*

***7 -** Prefeito Paulo Serra, Carolina Serra com Oswana Fameli que tomau posse como nova ouvidoria de Santo André*

***8 -** A Casa Ronald Mc Donald ABC reinaugurou a sua loja de doação no Atrium Shopping Santo André, um espaço utilizado para divulgação da Casa Ronald ABC, e do trabalho realizado com as crianças e jovens com câncer*

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

9 - Pedro Cia Júnior, presidente eleito 2018/2021 e diretoria da ACISA

10 | 11 | 12 - Fernanda Paes Leme, Juliana Coutinho e Giovanna Lancelloti, em campanha para a Garnier

13 - Roberta Bigucci e Rachel Polito, em encontro com o presidente do Santander, Sérgio Rial, no evento Mulheres do Brasil

14 - Prefeito, Orlando Morando, com a primeira-dama do estado, Lú Alckmin, a primeira-dama e pres.do Fundo de Solidariedade, Carla Morando, ao lado de dois alunos no lançamento do programa Padaria Artesanal de São Bernardo

15 - A chef da Hermes Pescados Mirian Marcatti, com Ana Maria Braga, na gravação do programa Mais Você

16 - O presidente Wilson Ambrósio e Cleni Bonani no tradicional Baile Baile Havaiano do Clube Atlético Aramaçan, que reuniu 2 mil pessoas

17 - A atriz, cantora e apresentadora Mariana Rios encarou as pistas a bordo de um E-PACE, novo modelo de SUV da Jaguar

Oncologia D'Or

Oncologia D'Or e Hospital e Maternidade Brasil inauguraram o Centro Multidisciplinar para atendimento oncológico, com infraestrutura moderna, alta tecnologia e conforto

Claudio Bretas, Alice Valente e Adriano Valente

Saulo Couto, Flávio Reis, Carlos Loft, Rodrigo Lima, Mauricio Uhle, Pedro Fausto e Marcio Machado

Mauricio Uhle, Thais Santarossa, Priscila Vilella, Melissa Veiga e Kelly Magalhães

Cintia Galdino e Bianca Éles

Rubens Martins, César Torres, Luciana Solera, Daniel Espósito e João L. Miranda

CPA-M6

O CPA-M6 (Comando de Policiamento), das 7 cidades do GABC completou 43 anos com solenidade, no Teatro Paulo Machado de Carvalho, em São Caetano, onde prestou homenagem a corporação

Homenagens aos PMs pelo salvamento de Helena

Majores David e Drigo e Cel. Valente

Cap. Moraes, Com. Telmo, Cap. Roberto e Cel. Pelegrin

Comandantes Mauro Ricciarelli e Paulo Henrique Faria

Coronéis Gottardo, Marcelo Cortez, Valente e Cap. Zuliani

Espaço WIN

O Espaço Win recebeu o show "Romântico Demais" de Zezé Di Camargo e Luciano. Foi uma noite inesquecível para os convidados que cantaram os grandes sucessos da dupla sertaneja

Donisete e Márcia

Adriane Bramante e Robson

Zezé, Luiz Américo e Luciano

Ariane, Belle, Josy, Fernando, Sula e Rafael

Lizandra, Gismari Miranda e Robson Amaral

Andréia e Gilmar Bessa

Lourdes e Dorival Carmona

Thaisa e Wagner Damo

Aline e Bruno Patriani

Amigos

Fran e Marcio Chaves

Stillo Patriani

A Incorporadora Patriani realizou encontro para agradecimentos aos clientes, parceiros e diretoria pelo sucesso do empreendimento Stillo Patriani, seguido de uma maravilhosa e tradicional Paella do Pepe

Pereira, Bruno Patriani e Sérgio Canton

Edmundo e Eneide

Cibele Rossi, Elizabete Juarez e Isadora

Carlos Eduardo, Rafaela, Maria Eduarda e Ana Paula

Roberto e Fátima

Gustavo, Elaine e Carlos

Coração Valente

Foi realizado a corrida "Eu sou um corredor Coração Valente". Evento em prol das crianças da ARCV (Associação de Reabilitação Coração Valente), que além de promover a saúde, teve como objetivo arrecadar fundos para o tratamento das crianças em atendimentos

Equipe do Studio Beeat

Roberta e San Futi

Carmen Steffens

Talk Show com os consultores de moda da Carmen Steffens, Felipe Vaz e Luiz Mascarenhas, com as tendências outono/inverno, no Shopping ABC e no Golden Square Shopping

Sandra Barbosa

Consultor de moda da Carmen Steffens, Luiz Mascarenhas no Talk Show no Golden Square Shopping

Carolina Santore

Rosana

Consultor da Carmen Steffens, Felipe Vaz no Talk Show no Shopping ABC

João P. Castro, Luiz Mascarenhas, Monique Bragion, Vanusa, Felipe Vaz, Tatiane Carvalho, Leia Santana e Hegley Oliveira

Lidia March, Valda Mendes Ganizev, Sandra Pasarelli, Felipe Vaz, Carmem Benatti e Maria de Nazaré, no Shopping ABC

Erika e Carmem Soares

Maria Lucia, Rosangela Pereira e Monica Fernandes

Jaqueline Elias

Bier Brasil

2ª Edição do Bier Brasil em Santo André contou com mais de 25 Cervejarias Artesanais, food trucks e muitos shows. Foi arrecado mais de 10ton. de alimentos para o Fundo Social de Santo André

Prefeito Paulo Serra, Maria Carolina, Melchior Neto, Monika Cavalera e Carolina Serra

Mauricio e Giuliana

Juliana Copina Beer

Betones BBQ e Andrea F. Costa

Ambiente familiar

João, Yuri, Geison e Igor

Happy Birthday

Fábio Palácio reúne amigos e família para comemorar seu aniversário em grande estilo

Fábio Palácio entre a família e autoridades politicas

Inês Palácio e Roberto Marins

Evair e Sabrina

Thais, Mônica e Julia

Nathalia, Cida e Léo

Alessandro Leone e Almir Cicote

por Welinton Andrade
welintonandrade@hotmail.com
(13) 9 9716-5052

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

1- O autor Paulo Mota, a mãe D. Nenzinha Rodrigues, a esposa Maristela e familiares

2- No Rotary Guarujá, o presidente Dr. Guaraci Reis entrega homenagem para a pres. do Sindserv Marcia Rute, no Dia Internacional das Mulheres

3- O jornalista Paulo Mota, no lançamento do seu livro "Machos Inocentes", no Ferry Boat`s Plaza Shopping

4- Odete Petroscki e Vera Nery, com amigas

5- Dr. Leonardo Takeda e Arlete

6- O programa Welinton Andrade especial Dia Internacional das Mulheres homenageou as empresárias Camila Domingues e Fádia Rahim e a rotariana Dra. Cecília Ávilla. Agradecimentos: O Boticário, Restaurante Chopp Halle, Floricultura Paraiso das Flores e Mundo Verde

7- Joca, a diretora da SAE Ruth Delic e Alcy Leite

8- Márcia Rute recebe flores da presidente da Asfar, Dra. Letícia do Valle Reis

9- Aurora Madrid e Erasmo Fonseca

10- Luiz Fernando e Elizabeth, Adilson Bonucci e Lúcia, Dr. Ricardo Vargas e Edna, Dr. Luiz Claudio Ferretti e Lena, Sérgio Gimenes e Elizabeth

por Sonia Teixeira
soniateixeiraproducoes@gmail.com
13 9 9616 0767

Ação Solidária

Baile Beneficente realizado pelo Fundo Social de Solidariedade de Guarujá reuniu empresários e autoridades da cidade no Iate Clube

Primeira dama e Pres. do Fundo Social de Guarujá, Edna Suman, com o Prefeito de Guarujá Dr. Valter Sulman

Luiz Menezes do Chopp Halle com Valéria da Chocotrufas

Daniel Alberto e Régia de Paula

Cintia Mello e Dr. Marco Antônio

Regina Mello Bustamante com Desirê Hernandez

Sonia Teixeira, Ana Paula Pieterpaolo, Sandra Guimarães, Rubia Elcy Osório Metsu e Dra. Edna Sumam

Sandra Chiamureta do Convention Visitors & Bureaux de Guarujá, com a empresária Elisangela Santos

As jornalistas Marina Torres e Maria Aparecida dos Santos

Luiza e Julio Cesar da Cape eventos

Dra Márcia Olmus Moucachen e o secretário de PMG Eduardo Souza

Erica Ribeiro, assessora da primeira dama de Gjá, Alexandre Bugalgo assessor de imprensa do Fundo Social e Simone Queiroz, diretora de comum. da PMG

Dr. Miguel Calmon e Estela Calmon

Dr. Guaraci Reis, Letícia do Vale, com o presidente da Câmara de Guarujá, Edilson Dias e Weslene Pereira

Marcel Metsu e Elcy Osório

Andréia e Beto Feijó Dir. do PROCON de Guarujá

José Roberto Galvão dir. de esportes de Guarujá

Marcelo e Claudia Mariano

Claudia Castruci e Mazinho

Sandra Guimarães com seu esposo Paulo Avelino

Raquel Caxilé, video maker e fotógrafa do Fundo Social

Andrea e o vereador Rafael Vitielo

Eliane Falanga com Ana Silveira e Rubia Elcy Osório Metsu

Dra. Flávia Squassoni e Alessandra Nicolaci

Por Redação

Capitólio

Os encantos naturais de um dos destinos turísticos mais procurados em Minas Gerais

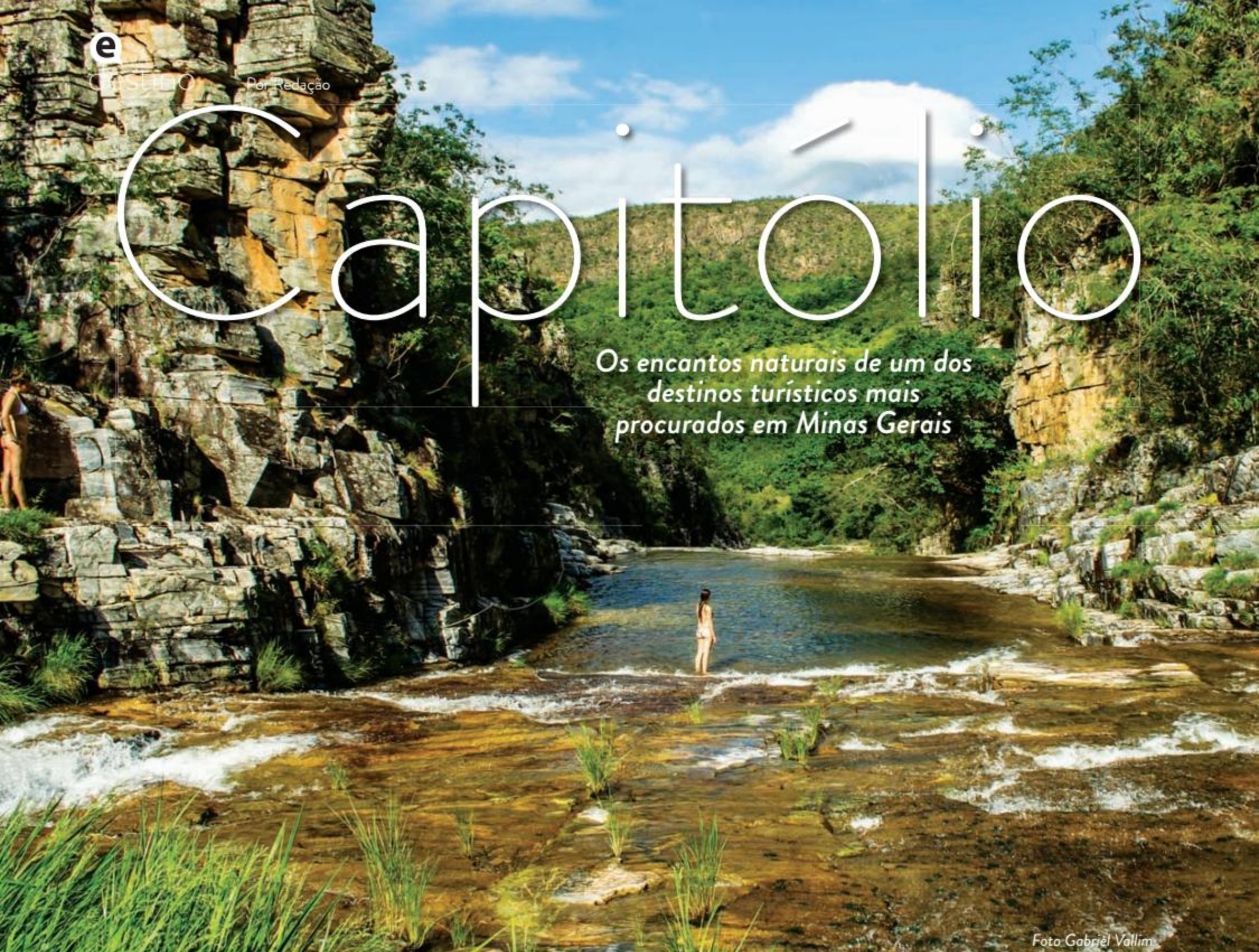



Foto Gabriel Vallim

Localizada no Sul de Minas, quem visita Capitólio encontra uma multiplicidade de atrações interessantes para realizar e vivenciar. As belezas da região são um capítulo à parte, cachoeiras, piscinas naturais e montanhas completam o cenário. A cidade também é um bom local para degustar e comprar as típicas cachaças mineiras. Capitólio possui atrativos naturais bastante interessantes, como a Trilha do Sol e o Lago de Furnas. A Hidrelétrica de Furnas foi inaugurada em 1963 para impedir um colapso energético previsto para a década de 1960. Os Cânions -grandes paredões rochosos com mais de 20 m de altura-, a Cachoeira Lagoa Azul e o Balneário Escarpas do Lago também são opções para o turista.

Cachoeira Lagoa Azul

A Cachoeira Lagoa Azul tem cerca de 20 metros de altura e deságua no Lago de Furnas. Sua água é cristalina com piscinas com tons de verde, azul ao dourado. Há estrutura com estacionamento, restaurante e passeio de escuna. Para conhecer a cachoeira é cobrada uma taxa de manutenção e preservação ambiental.

Cachoeira do lobo

Fica localizada em Guapé, mas pode ser considerada como atrativo do município em razão de o acesso ser mais fácil por Capitólio. Possui área de camping, quiosque, sanitários e bares. Para conhecer ou passar o dia, é cobrado uma taxa. Endereço: Acesso em estrada de terra, 14 km (Capitólio / Guapé).

Foto Gabriel Vallim

Lago de Furnas

O Lago de Furnas é a maior extensão de água do estado de Minas Gerais e um dos maiores reservatórios do Brasil. Conhecido como o "Mar de Minas", possui uma extensão quatro vezes maior que a Baia de Guanabara. Abrange 34 municípios com natureza exuberante, formando lagos, cachoeiras, balneários e piscinas naturais, que convidam para um agradável passeio náutico, pesca esportiva ou para ecoturismo.

Foto John Brandão

Cascata Eco Parque

Trilha que leva por um passeio, na ida por cima das cachoeiras e na volta por dentro d'água, passando por lindas quedas d'água e piscinas naturais. Além de área para camping, hotel e bar. Acesso pela Rodovia MG-050, km 315,5.

Trilha do sol

Belezas naturais, estrutura para a prática de esportes de aventuras: trekking, rapel, marcha aquática. Há pousada, restaurante, cachoeiras, piscina de água corrente, redário e trilhas. Acesso pela Rodovia MG-050 - km 305.

Morro do chapéu

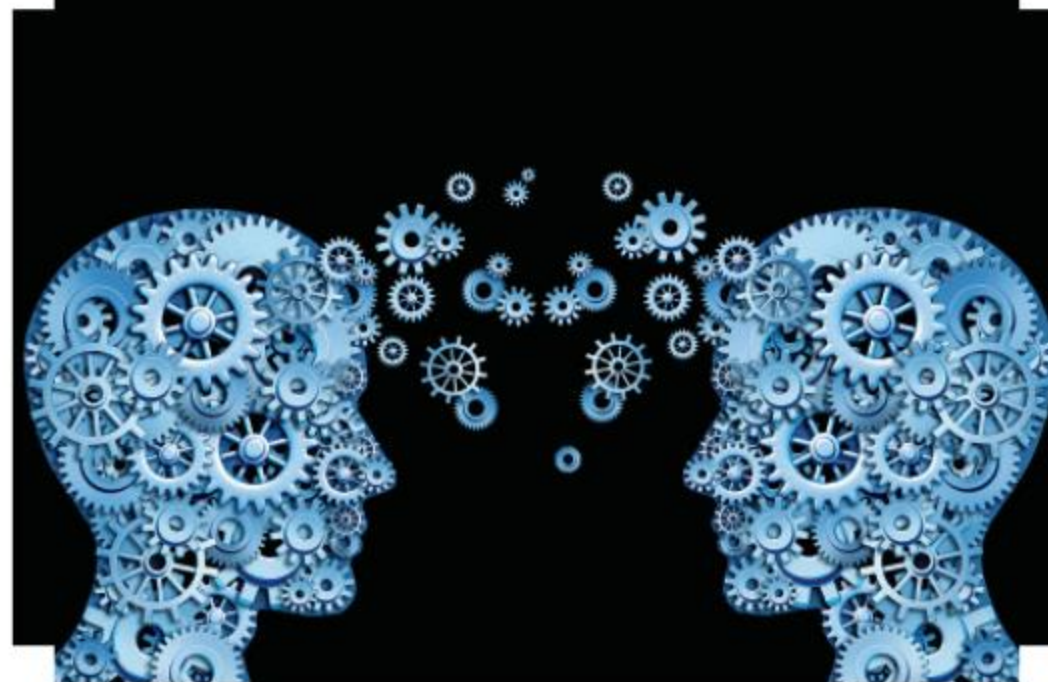
É um dos pontos mais altos da cidade, com altura de 1.293 metros. Seu topo é formado por um planalto com vegetação rasteira, diversas nascentes de água límpida que corre entre pedras, formando verdadeiras cachoeiras.
Sua fauna é rica em lobos, tatus e tamanduás. Entre as aves, destacam-se os nhambus e as codornas. Do seu topo, tem-se uma visão privilegiada de grande extensão do Lago de Furnas, da cidade de Capitólio e de outros municípios.

Foto Gabriel Vallim

Praia artificial municipal Domingos Gonçalves Machado

A praia artificial fica no perímetro urbano e possui 24.895 metros quadrados. Banhada pelo rio Piumhi, foi fundada em 1988. Possui infraestrutura e um calçadão por onde as pessoas caminham pela manhã e no final da tarde.

Dra. Ana Paula Gimenez
Foto Divulgação

Propriedade Intelectual

Como dizia Guilherme Calmon: "O poder intelectual da pessoa humana, bem como sua imaginação criadora, manifesta-se no universo das artes e das ciências, bem como na esfera técnica e das industriais, em obras da maior variedade". Ou seja, ele se referia à propriedade intelectual que nada mais é que a materialização da proteção da criação humana.

A propriedade intelectual se subdivide em duas: Direito Autoral e Propriedade Industrial. Para a proteção do direito autoral é necessário saber quem é o autor. Autor é a pessoa física criadora de obra literária, artística ou científica. Apenas em casos específicos da lei, a pessoa jurídica também pode ser protegida. Também é autor quem adapta, traduz, arranja ou orquestra obras em domínio público. Esta proteção do autor independe de registro, sendo este, facultativo.

Os direitos do autor podem ser morais ou patrimoniais. Os direitos morais do autor são, por exemplo, ter seu nome na obra, assegurar a integridade da sua obra se opondo à modificações, conservar obra como inédita, modificar sua obra, retirar obra de circulação, reivindicar a autoria de sua obra, entre outros. Quanto aos direitos patrimoniais do autor, cabe a ele o direito exclusivo de utilizar, fruir e dispor da obra literária, artística ou científica, ou seja, comercializar sua obra. Qualquer lesão ao direito autoral, pode gerar indenização.

A propriedade industrial é a outra modalidade de propriedade intelectual. Abrange as marcas, patentes, transferências de tecnologia, programa de computadores, desenho industrial. Para ter exclusividade sobre o nome de um serviço ou produto, ou ainda um logotipo que o identifique, você precisa registrar uma marca. Se você inventou uma nova tecnologia, seja para produto ou processo, pode buscar o direito a uma patente junto ao INPI. A patente também vale para melhorias no uso ou fabricação de objetos de uso prático, como utensílios e ferramentas. O desenho industrial protege aspectos ornamentais de um objeto – é diferente da patente de modelo de utilidade, que protege a função, e da marca tridimensional. Assim, você deve pedir este registro se tiver criado um novo formato de relógio, brinquedo, veículo, mobiliário ou até uma estampa têxtil. Podemos observar, que a propriedade industrial precisa de registro no INPI para que tenha a devida proteção. Diferentemente do direito autoral, que já nasce com a criação da obra, a propriedade industrial é de quem registra.

Concluímos, portanto, que os humanos têm um poder de criação e este poder é protegido constitucionalmente. Quando violados, geram o direito à indenização. Por isto, os direitos autorais e a propriedade industrial, espécies de propriedade intelectual, devem ser respeitados.

Dra. Ana Paula Gimenez | Advogada | Doutoranda em Direito Civil | Pós-graduada em Direito Civil e Processual Civil | Especialista em Direito de Famílias e Sucessões | Escritora de obras jurídicas | Palestrante

Por Redação
Fotos Divulgação

Esse esporte é de impacto?

Você sabia que para ser considerado esporte de impacto é necessário que as estruturas internas do nosso corpo sofram algum tipo de pressão? Normalmente as pessoas associam a corrida a modalidade de impacto, isso graças ao esforço do toque do pé no solo. Mas para ser considerado de impacto, o contato deve ocorrer dentro do corpo, então a corrida não é a única. Quase todas as atividades físicas podem ser consideradas esportes de impacto, vide o pilates, a natação e a dança. O movimento deve fazer pressão nos ossos, o que consequentemente estimula a súmula de cálcio, a densidade óssea, o que evita osteoporose e sarcopenia.

Estar com a família nos torna mais ativos

Não é novidade alguma que a prática de atividade física tem papel protagonista na saúde e bem-estar de qualquer pessoa, mas, é bom ressaltar que o acompanhamento da família durante a atividade é um estímulo poderoso na hora de abraçar uma vida mais saudável. Um estudo divulgado na revista "Jama International Medicine" mostrou que famílias que se exercitam unidas tem mais força. Na pesquisa, famílias que ingressaram como grupo em um desafio de contar os passos, caminharam mais do que aquelas em que os membros participaram de forma individual.

20 minutos diários de treino intenso melhoram a memória

Segundo pesquisa canadense, essa é uma atitude que pode fazer a diferença na prevenção do Alzheimer e outras demências. O estudo, publicado na revista científica Journal of Cognitive Neuroscience, acompanhou em seis semanas 95 homens e mulheres adultos, divididos em três grupos. Um grupo praticou apenas exercícios físicos; o outro combinou malhação com treinamento cognitivo; e o terceiro se manteve sedentário. Depois os especialistas avaliaram as alterações nas performances física e cognitiva dos participantes. Os resultados indicaram que quem praticou 20 minutos de atividade intensa teve melhoras expressivas na capacidade de guardar fatos, imagens e experiências. Isso se mostrou ainda mais importante para um tipo de memória que nos permite distinguir informações novas das antigas. Outro efeito observado foi um aumento de uma proteína responsável pelo crescimento, funcionamento e sobrevivência de células cerebrais. "Isso explica a relação já estabelecida entre exercícios aeróbicos e melhor desempenho acadêmico", analisa Jennifer Heisz, principal autora da investigação.

Xô celulite!

Todas as pessoas têm um tecido conjuntivo que separa as células de gordura em compartimentos. Enquanto os homens tendem a ter padrões horizontais, os compartimentos das mulheres têm uma aparência de favo de mel, dando mais chances para a gordura se projetar na protuberância, daí os furinhos. Mas, se restava alguma dúvida, não há mais, exercícios físicos realmente são grandes aliados na luta contra a celulite. A melhor forma de combater a celulite é através de exercício intenso, com exercício específico e intensidade suficiente. Um estudo feito por Wayne Westcott, Ph.D., investigadores na Universidade em South Shore YMCA em Quincy, idealizou um programa para realização três dias por semana ideal na redução da celulite. Iinclui 20 minutos de treino de força, com cinco exercícios para o tronco e cinco para a parte inferior do corpo, e 20 minutos de caminhada ou corrida em passadeira, utilizando 70 a 80% da frequência cardíaca máxima. Os participantes do estudo, em oito semanas perderam cerca de 0,5 kg por semana, e cerca de 5 kg ao fim das oito semanas. Quando os participantes combinaram o programa de exercícios com bons hábitos alimentares (uma dieta baseada na pirâmide alimentar com 1600, 2200 ou 2800 calorias), eles dobraram a perda de gordura corporal, perdendo 4,1 kg de gordura (comparando com os 2 kg sem a componente alimentar).

Por Redação
Fotos Divulgação

Choperia Paulista

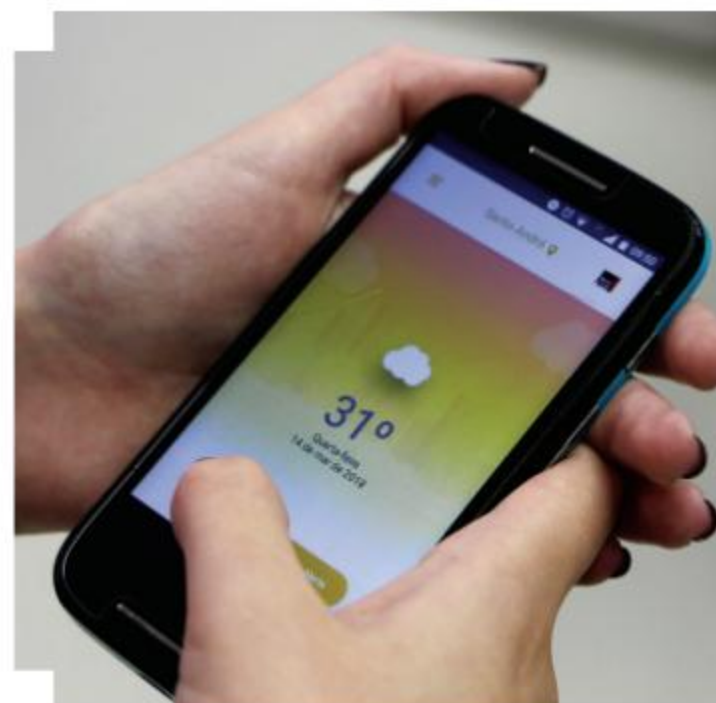
Inaugura no ABC o bar que homenageia a tradição da noite paulistana e sua boemia

Abre neste mês de abril, em Santo André a Choperia Paulista. Um bar que surgiu de uma conversa entre dois amigos que buscavam resgatar o conceito e bom atendimento dos bares tradicionais que frequentavam em São Paulo. Nasceu então a Choperia Paulista que homenageia a tradição da noite paulistana e sua boemia. Com um ambiente retrô e agradável é o lugar perfeito para um bom bate-papo e bons momentos entre amigos e a família, claro que sempre acompanhados de um Chopp perfeito, caipirinhas inspiradas, ótimos birinaites e petiscos de boteco, acepipes de balcão, além de incríveis grelhados preparados na parrilla. Tudo isso elaborado para oferecer um lugar aconchegante e diferenciado, com destaque para deliciosa e ampla varanda localizada em uma das melhores esquinas do Bairro Jardim.
Avenida Padre Manoel da Nóbrega, 219
Bairro Jardim - Santo André

Bueno comemora 25 anos de projetos, experiências e inovações

A Bueno Arquitetura Cenográfica, empresa sediada em São Caetano do Sul, comemora 25 anos, a marca vive um momento de consolidação e reafirma que a palavra de ordem é e sempre será a inovação. Para a ocasião, a empresa planeja e realiza comemorações para todos os lados, que devem se estender pelo ano inteiro.
A história da Bueno sempre esteve antenada às tendências do mercado de comunicação visual. Isso porque as atividades tiveram início em 1993 com foco em propaganda e marketing e, hoje em dia, atuam como especialistas em arquitetura cenográfica para eventos corporativos.
Para Leila Bueno, sócia-diretora da área comercial, trata-se de uma arquitetura efêmera, porém composta por um formato de inteligência compartilhada multidisciplinar: profissionais de arquitetura, design, engenharia e artes. "Estamos desenvolvendo um observatório de conceito, na qual a força intelectual será nosso grande diferencial", explica.

Consórcio Intermunicipal do Grande ABC lança aplicativo

O aplicativo de celular "Alerta ABC" passa a monitorar as condições climáticas da região e disponibiliza gratuitamente todo o conteúdo aos munícipes. O app fornece dados meteorológicos da região em tempo real, a partir de dados apurados pelo Centro de Gerenciamento de Emergências ABC (CGE ABC), instalado na sede da entidade regional.
O novo aplicativo é um instrumento que contribui para a segurança dos moradores da região, conforme ressaltou o presidente do Consórcio e prefeito de São Bernardo do Campo, Orlando Morando. "O Alerta ABC possibilitará a participação da população, que poderá registrar e divulgar ocorrências por meio de fotografias e mensagens de texto. Todo o material enviado será validado pela equipe técnica do CGE ABC", finaliza.

Por Redação
Fotos Divulgação

"Lá e Cá"

Exposição fotográfica homenageia as brasileiras e brasileiros que diariamente, com o seu trabalho, fazem o país produzir em todas as áreas da economia

Andrezza Lasmar de Lima
Vendedora de bananas - Manaus

João Barbosa
Forneiro de cerâmica - Camamu, BA

Maria Judith dos Santos Correia
Vendedora de café - São Paulo, SP

A exposição autoral do internacionalmente renomado fotógrafo Paulo Fridman, intitulada de "Lá e Cá", ocupa a área externa do Sesc Parque Dom Pedro, onde permanece aberta gratuitamente ao público até agosto. As fotografias, impressas em diferentes formatos e com expografia pensada para envolver o público e fazer refletir sobre os retratados e seu meio de ganhar a vida, são resultado de um trabalho de longos anos de Paulo Fridman que, no final de 2015, lançou o livro "Segredo do meu sucesso" (Abook Editora), onde já mostrava o rosto de um outro Brasil. Para essa exposição, Paulo Fridman acrescentou novos personagens, que foram clicados no centro de São Paulo, como forma de homenagear aqueles que diariamente constroem e alimentam a cidade.

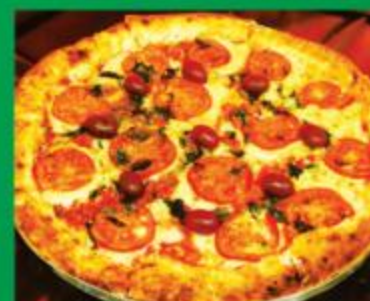
"Lá e Cá", exposição que conta com a curadoria de Diógenes Moura, é o resultado de um ensaio fotográfico sobre os trabalhadores brasileiros, construído institivamente por Paulo Fridman ao longo dos últimos anos e que se objetivou e materializou entre 2014 e 2018. Todas as fotografias destacam o personagem como se de uma capa de revista se tratasse, dando destaque e relevância a cada um dos retratados, como forma de homenagear pessoas anônimas e seus trabalhos, tão essenciais em nosso cotidiano.

A exposição traz imagens do reciclador na metrópole enlouquecida, o funileiro do bairro, a vendedora de pamonha e o roceiro de pele envelhecida, entre muitos outros trabalhadores, todos registrados pelo fotógrafo em diversas viagens realizadas pelo Brasil como interior de São Paulo, Brasília, Minas Gerais, Mato Grosso do Sul, Amazonas, Rio de Janeiro, Pará, Bahia e Santa Catarina.

Paulo Fridman

Paulistano, nascido em 1955, tem suas fotos publicadas internacionalmente em mais de 500 capas como a "Time", "The New York Times Magazine", "Newsweek" e "Forbes", entre outras dezenas de publicações, onde é um dos fotógrafos brasileiros mais publicados. Recebeu um Leão de Ouro em Cannes. Desenvolveu o projeto "Retratos Falantes", pelo qual também foi premiado.

Everson Gessi Vargas
Domador de cavalos - Lages, SC

Ronaldo Santos
Peão - Pantanal do Sul, MS

Por Carla Cecarello
Foto Divulgação

Infidelidade

Até algum tempo atrás, infidelidade era um recurso tipicamente masculino. Era uma forma machista de comportamento. Comportamento este que, na verdade, encobre uma grande dose de imaturidade, de despreparo emocional. Mas, atualmente, o número de mulheres infiéis tem crescido de maneira notável, provavelmente por causa de todas as transformações vividas pelas mulheres nas últimas décadas. Diante de tantos casos de pessoas que vivem relacionamentos extraconjugais, quais seriam as motivações, as necessidades e as insatisfações que cada vez mais tem levado tantas pessoas aos relacionamentos fora do casamento? Será que os moldes do casamento seriam os mais apropriados? Não seriam esses moldes os causadores de tantas separações e insatisfações? Vejamos a seguir. Devemos considerar que em função da vida moderna, aumentou a falta de envolvimento que as pessoas tem entre si. Um outro aspecto das relações extraconjugais está ligado à dinâmica de personalidade e de relacionamento dos envolvidos na história. É estabelecida uma relação triangular, onde participam um casal e um amante. Quando um dos lados do casal está com um amante, formando assim uma dupla, há sempre uma pessoa sobrando. Esta situação pode trazer à tona os ressentimentos vividos na infância no que diz respeito às situações de exclusão, como por exemplo, às vezes em que os pais não permitem a participação do filho(a) em momentos de privacidade reservados somente ao casal. Este pode ter se sentido excluído, não valorizado e pouco amado pelos seus pais. A necessidade de se "vingar" e triunfar sobre o casal (pais) faz a pessoa realizar essa fantasia numa relação extraconjugal quando adulto. Existem também alguns outros aspectos que menos se relacionam ao lado dinâmico da personalidade das pessoas, mas que exercem grande influência no comportamento extraconjugal. Seriam os aspectos afetivos aprendidos desde que nascemos. Aprendemos sobre amor como sendo um sentimento nobre e romântico. Parece que os casamentos se constroem sobre esta idéia de amor romântico, de um amor que nunca se modificará e que deverá permanecer perfeito para sempre. Em muitos casos, a pessoa percebe que o outro não é bem aquilo que ela esperava, o que realmente desejava que fosse. E, nesse momento, pode começar o desafio: colocar os pés no chão e adaptar o próprio desejo à realidade. Existem muitos relacionamentos que são realizados ou se mantém em função da convivência, por causa dos filhos, por interesses econômicos e sociais, e até mesmo por que os casais demoram a perceber que o amor acabou há muito tempo e nem sabem porque estão juntos. E, apesar de manterem a união, começam a levar vidas separadas, cada um cometendo a infidelidade a sua maneira. Também outro aspecto interessante e que contribui para a infidelidade, é que com a convivência perde-se a noção do eu-individual, ou seja, a individualidade fica prejudicada, dificultando separar o eu do outro, parecendo que ambos são um só ser. Fica, então, a "dica" referente às características do infiel, principalmente aquele(a) que trae intensamente: é a típica pessoa que não cresceu emocionalmente. É uma pessoa imatura, dependente, que sempre usou o sexo como forma de auto-afirmação para provar para si mesmo que é homem ou mulher de verdade, que é conquistador e irresistível. São os narcisistas que vivem em função de si próprios, incapazes de se envolver emocionalmente.

Carla Cecarello | Psicóloga e Sexóloga CRP-06/35.812-0
www.carlacecarello.com.br
www.youtube.com.br/sexualidadeevoce
11 3887 5123 | 11 9 9611 3827

Por Janaina Moro
Fotos Divulgação

XC40 chega ao

Produzido na fábrica de Ghent, na Bélgica, o novo XC40 chega ao Brasil neste mês de abril. O modelo com direção semiautônoma mais barato do Brasil entra oficialmente em pré-venda ao público, com preços a partir de R$ 169.950, em três versões de acabamento: T4, T5 Momentum e T5 R-Design.

As versões T5 Momentum First Edition e T5 R-Design First Edition, já esgotadas, trazem um pacote especial de equipamentos, incluindo câmera 360°, assistente de estacionamento paralelo e perpendicular (Park Assist), sistema de alerta de ponto cego (BLIS) com Cross Traffic Alert, bancos dianteiros com aquecimento, bancos traseiros rebatíveis eletricamente com acionamento pelo porta-malas e sistema de alerta em caso de colisão traseira.

"A quantidade expressiva de veículos pré-vendidos demonstra que o consumidor brasileiro aprovou o produto. O XC40 é o maior entre os seus concorrentes diretos e conta com a maior quantidade de itens de segurança de série. Além disso, é o primeiro veículo da categoria a disponibilizar a tecnologia de direção semiautônoma. Certamente, característica que serão muito apreciadas pelos consumidores brasileiros.", explica o Diretor Comercial Volvo Car Brasil, João Oliveira.

Além disso, o XC40 é o primeiro modelo a utilizar a nova plataforma modular de veículos compactos da Volvo Cars (CMA, Compact Modular Arquitecture). Ela será a base dos futuros veículos da série 40, incluindo

Brasil

carros totalmente eletrificados. Co-desenvolvida com a Geely, controladora da marca sueca, a CMA proporciona à fabricante a economia de escala necessária para esse segmento.

Para o diretor João Oliveira, a expectativa de vendas para o ano de 2018 é de 2.000 unidades. Com os números atingidos na pré-venda. "Acreditamos que esse número poderá ser superado", adianta.

A versatilidade dessa plataforma modular permite reunir em um só automóvel design refinado, interior sofisticado e recursos ainda mais avançados de segurança e dirigibilidade que colocam o XC40 em uma condição de superioridade no segmento.

Prova disso são as medidas do novo utilitário esportivo, que se destacam de seus concorrentes diretos. Com dimensões de um legítimo SUV, o XC40 apresenta um grande entre-eixos de 2,70 m; 1,86 m de largura; 1,65 m de altura; e 4,42 m de comprimento, garantindo conforto e amplo espaço interno a todos os ocupantes.

Volvo Toriba
Rua das Figueiras, 221 - Bairro Jardim - Santo André
Telefone 11 3165 4500
www.volvotoriba.com.br

Tabela de preços:

XC40 T4 - R$ 169.950 (a partir de julho)
XC40 T5 Momentum - R$ 189.950 (a partir de abril)
XC40 T5 R-Design - R$ 209.950 (a partir de abril)
XC40 T5 Momentum First Edition - R$ 199.950 (limitada a 40 unidades)
XC40 T5 R-Design First Edition - R$ 219.950 (limitada a 30 unidades)

Por Redação
Foto Divulgação

"A Herança"

A consultora financeira Elaine Toledo, dá dicas de como se planejar nos gastos para não cair em armadilhas do consumo

Sobre A Obra
"A Herança" passa longe dos livros teóricos e apresenta os conceitos da educação financeira ao leitor por meio da história de uma mãe que deixa seus bens para os filhos, mas com a condição de que cada um cumpra objetivos estabelecidos por ela. Ao longo da obra a autora Elaine Toledo explora temas, como compras compulsivas, endividamento, penhora e empréstimo consignado.
Páginas: 232

De acordo com pesquisa feita pela Recovery, com consumidores das cinco regiões do Brasil, um a cada três brasileiros afirma que o motivo de estar inadimplente é o descontrole financeiro. Pensando nisso, separamos sete dicas essenciais, para o planejamento de gastos, retiradas da obra "A Herança", escrito pela consultora financeira, Elaine Toledo, (Editora Alaúde).

1. É preciso querer. Já diz o ditado que quem quer arranja um jeito, quem não quer, arranja uma desculpa. Quando queremos de fato, superamos as dificuldade e limitações. Lembrando que nossas decisões na maioria das vezes são emocionais é preciso estar bem atento na hora de usar o dinheiro para fazer as escolhas certas. Pergunte antes de passar no caixa: ***Eu Realmente Preciso Disto Agora?***

2. Anote tudo o que gasta. Diariamente, num bloquinho ou no próprio celular, se emitir cheques, anote no mesmo dia que emitiu o valor do gasto, mesmo que demore uns dias para cair na conta, subtraia o valor de imediato para não se enganar e acabar gastando sem poder.

3. Planilhas são amiga. Semanalmente passe os dados anotados para uma planilha. Unifique o controle anual e mantenha uma planilha resumo, onde é possível lançar compras com cartão de crédito inclusive as parceladas. Desta forma quando for abrir a planilha dos meses seguintes, verá quanto já está comprometido do seu orçamento.

4. Planeje seus gastos. Estipule o valor máximo que pode ser gasto com cada despesa e semanalmente analise o que está acontecendo. Se necessário mude de atitude, faça nova escolhas para ajustar o orçamento.

5. Analise os resultados dos meses anteriores. Uma vez ao mês faça a análise dos resultados e planeje o que deseja fazer com seu dinheiro no mês seguinte.

6. Poupe, poupe, poupe. Crie o hábito de poupar mensalmente mesmo que seja pequenas quantias.

7. Pesquise antes de comprar. Planeje as compras, pesquise preço e qualidade, pesquise sobre o fornecedor, poupe para juntar o dinheiro e compre sempre à vista. As possibilidades de pagar menos comprando à vista são maiores.

Por Patrícia Zaina
Fotos Patrícia Zaina

Lisboa

Um passeio pela maior cidade portuguesa

A capital portuguesa é o destino internacional muito procurado por brasileiros que a elegem para viagem a turismo, seja por razões da facilidade do idioma, clima e proximidade entre as culturas.

Lisboa é uma cidade agradável e acolhedora que reúne alguns dos pontos principais de interesse no centro histórico da cidade.

A famosa **Torre de Belém**, uma das atrações turísticas situada no centro histórico, oferece uma paisagem espetacular para o rio Tejo e desde 1983 é considerada

Patrimônio Mundial pela Unesco. Construída entre os anos de 1515 – 1521 era utilizada para controlar a passagem de navios. Localizada nas imediações da torre está o Padrão dos Descobrimentos, uma escultura gigantesca construída em homenagem aos grandes navegadores, na frente da escultura a imagem de D. Henrique.

Situado no bairro de Belém, o **Mosteiro dos Jerónimos**, foi construído no ano de 1496 pelo rei D. Manuel I, era o local onde as missas eram rezadas antes das viagens pelo oceano Atlântico. A arquitetura reflete a riqueza das descobertas portuguesas no mundo no século 16, no mosteiro estão sepultadas as figuras ilustres como Vasco da Gama, Camões, Fernando Pessoa e os reis D. Manuel I e D. Sebastião. O bilhete turístico "Descoberta" permite o acesso à visitação interna da Torre de Belém e ao Mosteiro.

Perto da Monastério dos Jerónimos fica a famosa **Casa de Pastéis de Belém** na qual é considerada a melhor pastelaria de Lisboa, o pastel de nata servido com canela e açúcar é fabricado desde 1837.

A **Ponte 25 de abril**, foi construída no ano de 1962 e terminou somente em 1966, inspirada na ponte Bay Bridge e Golden Gate de São Francisco (USA), a ponte 25 de abril é considerada uma das pontes suspensas mais longas com 2.278 metros de comprimento.

Bairro alto de Lisboa, é muito frequentado durante o dia e a noite. A noite o local possui muitos bares, restaurantes, discotecas, além de uma bela vista panorâmica para a cidade.

Considerada uma das maiores praças da Europa, a

Praça do Comércio está localizada no centro de Lisboa, as margens do rio Tejo, porta de entrada para a famosa Rua Augusta e Baixa Lisboa. O **Arco Triunfal da Rua Augusta**, marca a entrada para a frequentada rua Augusta com muitos bares, restaurantes e hotéis. Situado no centro da praça, uma enorme estatua em homenagem ao rei D. José I.

Ainda no centro histórico da capital portuguesa, o **Elevador de Santa Justa**, é uma estrutura em estilo neogótico. Inaugurado em 1902, possui 45 metros de altura, na parte alta do elevador fica o Largo do Carmo, no Chiado, na qual temos a charmosa vista panorâmica da cidade de Lisboa e ao fundo o .

O **Castelo de São Jorge**, situado na parte alta da colina, na Freguesia de Santa Maria Maio possui uma bela vista panorâmica para a cidade de Lisboa e rio Tejo principalmente no final da tarde, ao pôr do sol. Durante a noite recebe uma atmosfera mágica por causa de sua iluminação.

O castelo fortificado foi construído no século 11 pelos muçulmanos, que invadiram a Península Ibérica em meados do século 8. O Castelo de São Jorge somente recebeu este nome no século 14 quando já era residência dos reis de Portugal. Hoje em dia o local possui belos mirantes e jardins nos arredores, que remontam o período do Paço Real. Conta com 11 torres, sendo a Torre de Menagem, Torre do Haver, Torre do Paço, Torre da Cisterna e Torre de São Lourenco, sendo as mais importantes.

Patrícia Zaina | Gosta de viajar e fotografar | Cria roteiros personalizados para Itália e conta suas histórias de viagem no blog www.ciaobellaitalia.com.br

Por Marcos Cintra
Fotos Divulgação

A indispensável reforma da Previdência (2)

Depois de uma retração superior a 7% no biênio 2015-2016 e um pequeno avanço em 2017, cerca de 1%, o Produto Interno Bruto (PIB) brasileiro deve registrar expansão em torno de 3% em 2018. Aos poucos, a economia vai voltando aos trilhos, mas cumpre lembrar que há situações que vão continuar atuando fortemente como limitadores do crescimento econômico de longo prazo caso não sejam alteradas. O maior problema envolve a Previdência Social. Em 2017, o rombo nas contas da Previdência bateu em R$ 268,7 bilhões, sendo que desse total o Regime Geral da Previdência Social (RGPS) respondeu por R$ 182,4 bilhões e a aposentadoria dos funcionários públicos por R$ 86,3 bilhões. De tudo que o governo gastou no ano passado a despesa previdenciária representou 57% do total, podendo chegar a 100% em 20 anos. Reformar o sistema previdenciário brasileiro tornou-se indispensável. Cada ano que passa recursos são retirados da saúde, educação e investimentos para financiar as aposentadorias e pensões. Além disso, cumpre ressaltar que a atual estrutura previdenciária é um dos principais fatores geradores de desigualdade social no País. A vergonhosa distribuição de renda brasileira tem raízes em situações como a retirada de dinheiro de áreas carentes para financiar aposentadorias públicas, cujos beneficiários estão entre os 10% mais ricos da população. O Brasil posterga há anos a reforma de sua estrutura previdenciária. Essa situação prejudica severamente a economia nacional e aprofunda as desigualdades sociais. Nos últimos sete anos o deficit do RGPS aumentou 250%. Há dez anos, o rombo equivalia a 6,8% do PIB e, em 2017, chegou a 8,5% do PIB. Em relação à Previdência dos servidores públicos a soma dos saldos negativos no período de 2001 e 2015 atingiu R$ 1,3 trilhão, 50% maior que toda a despesa com educação no mesmo período.

A questão demográfica é um fator de grande relevância na demanda por reforma nas regras previdenciárias brasileira. Entre 1980 e 2015, a taxa de fecundidade no País caiu 58%, passando de 4,1 filhos para 1,7 filho por nascidos vivos por mulher, o que significa menor crescimento da população no futuro. No mesmo período, a esperança de vida ao nascer saltou de 62,6 anos para 75,4 anos, devendo ultrapassar os 80 anos em 2042. Hoje os idosos representam 11% da população brasileira e daqui a 50 anos eles serão 30%. Resumindo, haverá um número crescente de pessoas vivendo mais frente a um contingente cada vez menor de indivíduos contribuindo para a Previdência para manter esses inativos. Não há como a economia brasileira crescer de modo sustentado sem uma reforma na estrutura previdenciária. Porém, cumpre dizer que as propostas que estão sendo apresentadas ao Congresso são insuficientes. A reforma necessária deveria ser mais ampla. O projeto em discussão trata de uma reforma mínima. Daqui pelo menos cinco anos esse tema certamente voltará à tona. Reformar a Previdência não é tarefa fácil. Muitas medidas são impopulares, mas necessárias. Há grupos privilegiados que divulgam informações distorcidas visando a ludibriar a sociedade no sentido de se criar resistência popular às mudanças. O certo é que continuar adiando-a terá consequências indesejáveis para todos. O custo social virá de modo cada vez mais severo sob a forma de baixo crescimento, recessão, serviços públicos ainda mais precários e piora na distribuição de renda.

Marcos Cintra | Doutor em economia pela Universidade Harvard (EUA) | Presidente da Financiadora de Estudos e Projetos (Finep) | Professor titular da Fundação Getulio Vargas (FGV).

Por Evandro Baptista
Foto Divulgação

Posse Responsável

Antes de adquirimos um cão devemos observar algumas questões. Estudar sua raça antes e saber que esse novo membro da família irá viver cerca de 14 anos. Ele vai soltar pelos, babar, roer móveis, latir etc.. E você será responsável pelo bem-estar do cãozinho. Já tenha consciência de que esse cão terá despesas financeiras como:
Vacinas, vações, banhos, consultas veterinárias, acessórios, brinquedos e outra despesas extras.
Além disso, ele precisará de um abrigo que o proteja do sol e das chuvas.

Outro ponto importante é observar que você não poderá ficar períodos longos fora de casa, porque terá a responsabilidade de alimentá-lo, pelos menos duas vezes ao dia.

Importante:

Tudo isso que foi dito serve como orientação para que os cães não sofram maus - tratos, para que no futuro não venham ser abandonados.
Boa sorte!

Evandro Baptista | Adestrador e especialista em comportamento canino
www.escolaparacaes.com.br
matterdog@hotmail.com
11-99307-5729

Por Augusto Cury e Camila Cury
Foto Divulgação

A gestão da emoção

O desenvolvimento de habilidades socioemocionais

Vivemos em um mundo em que a maioria das pessoas está doente ou então contrairá algum tipo de doença psicossomática nos próximos anos. O Brasil tem a maior taxa de pessoas com transtornos de ansiedade do mundo e o quinto maior com depressão. No total, 18,6 milhões de brasileiros viviam com algum transtorno de ansiedade em 2015 e 11,5 milhões de pessoas, com depressão no País. Dados publicados em 2017 pela Organização Mundial da Saúde (OMS) apontam que 322 milhões de pessoas pelo mundo sofrem de depressão.

Isso é muito grave. Todos nós devemos melhorar nossa qualidade de vida para sermos melhores pais, mães, amigos, profissionais e, consequentemente, sermos mais felizes.

Estamos esgotando a nossa mente ao ficar remoendo perdas e mágoas, sofrer pelo futuro, preocupar-nos muito com a opinião das pessoas, ter a necessidade neurótica de mudar os outros e cobrar demais de nós mesmos e de quem está ao nosso redor. Ao agir assim nos tornamos carrascos de nosso cérebro e de nossa qualidade de vida.

Chegar a esse estágio de controle e gerenciamento das emoções não é uma tarefa fácil. Às vezes as pessoas adoecem sem se dar conta, pois vivem em um sistema contínuo de estresse.

Para gerir as emoções é preciso lançar mão de uma gama de habilidades socioemocionais como autocontrole, foco, autoestima, empatia, entre outras. O caminho não é fácil, mas hoje existem recursos que podem auxiliar na descoberta e gestão do próprio Eu. Há várias formas de possibilitar tal desenvolvimento, que geralmente envolvem o conhecimento sobre si mesmo, percepção do outro, análise das relações sociais, adequação a regras de conduta, identificação de emoções e bom senso.

Dependendo da estruturação socioafetiva, tipos de relações estabelecidas, lugares institucionais frequentados e faixa etária, as pessoas têm possibilidades diferentes de desenvolver suas habilidades socioemocionais.

O ambiente familiar, o contexto interativo entre os pares e as instituições educacionais podem ser os domínios mais frutíferos para o desenvolvimento dessas habilidades, se estiverem em sintonia com esse objetivo.

As habilidades socioemocionais podem ser estimuladas pelos familiares de crianças e adolescentes ou ainda por educadores e professores na escola e até na universidade. As próprias vivências afetivas e experiências sociais também fazem com que a pessoa aprenda a lidar com suas emoções, de maneira a descobrir formas mais satisfatórias de manejá-las.

Gerenciar as emoções é algo possível. Para ter saúde psíquica e expandir os horizontes da inteligência, conhecer o funcionamento básico da mente humana, não há mágica, não há atalhos. Para alcançar a felicidade e o bem-estar é necessário conhecer técnicas e práticas para exercitar o intelecto e o emocional, ter a mente treinada, equipada, educada.

Augusto Cury | Autor de mais de 39 obras de Psicologia Aplicada, publicado em mais de 70 países e considerado o escritor mais lido da década, com mais de 28 milhões de livros vendidos

Camila Cury | Psicóloga e Diretora Geral da Escola da Inteligência

Lübeck
PRODUZIDA COM
MALTE E LÚPULO
IMPORTADOS
DA EUROPA
CERVEJA
ARTESANAL
ESPECIAL
Lübeck
AMERICAN IPA
Lübeck
Tangerina
Lübeck
PREMIUM LAGER
CERVEJA CLARA - LAGER PURO MALTE

Por Fernanda Andrade
Fotos Divulgação

Seu fala

Para a especialista em recrutamento e seleção Fernanda Andrade, as redes sociais abriram a possibilidade de avaliar aspectos mais pessoais do candidato, objetivos de vida e carreira, rede de contato e aspirações

Em tempos de mídias sociais, o trabalho dos Recrutadores e Headhunters à procura de talentos vem passando por algumas transformações, através de uma busca mais ativa em redes como o LinkedIn, por exemplo. Focado em conectar pessoas entre si e com as empresas, essa rede vem desenvolvendo novas soluções na busca de profissionais, se tornando aliado para a área de Recrutamento e Seleção, bem como para os usuários em busca de novas oportunidades.

As redes sociais nos dias de hoje são parte da estratégia de contratação, tornando o trabalho mais efetivo e focado. Elas auxiliam a encontrar candidatos mais alinhados às necessidades da empresa, tanto ativos quanto passivos. Para que a empresa tenha visibilidade nessas redes, torna-se importante desenvolver a marca como empregadora. Ao utilizá-las para divulgar suas oportunidades de trabalho, poderá apresentar sua cultura, políticas e processos, bem como objetivos organizacionais, interesses e desafios, atraindo candidatos e afastando aqueles que não se identificam com a companhia.

Além disso, as mídias sociais abriram a possibilidade de avaliar, antes de uma entrevista, aspectos mais pessoais do candidato, objetivos de vida e carreira, rede de contatos, aspirações, entre outros relevantes aspectos. As redes têm possibilitado ainda chegar mais facilmente a um contato e identificar possíveis candidatos. Com isso, o processo de busca de profissionais acaba por tornar-se mais rápido, e as etapas seguintes de um processo seletivo são cumpridas em um menor espaço de tempo.

Através dessa abordagem, o contato pode evoluir para uma entrevista presencial e até à recolocação do profissional. Por isso, é importante sempre manter um perfil atualizado, construído com muitas recomendações e avaliações de competências. As redes tem se tornado uma excelente ferramenta utilizada pelos

perfil nas redes sociais muito sobre você!

Recrutadores e Headhunters para a busca de profissionais, que atualmente gastam parte de seu tempo diário atualizando seu perfil e já se acostumaram à abordagem constante de recrutadores, oferecendo vagas que, muitas vezes, eles nem sabiam que estavam abertas.

A importância do Linkedin

O Linkedin, a maior rede profissional do mundo na internet, é um ótimo local para construir e desenvolver relações estratégicas de longo prazo. Através da plataforma é possível se conectar com os profissionais mais difíceis de encontrar com o uso de meios convencionais. Seu maior benefício para Recrutamento e Seleção é o desenvolvimento e expansão de uma rede pessoal de profissionais, onde há o contato direto com possíveis candidatos. Desde que foi lançado, em 2003, ele vem contribuindo para a conexão de profissionais de todo o mundo. Esses, buscam o êxito e a promoção de seus perfis nas redes sociais virtuais, bem como visibilidade e relacionamento.

Para promover o perfil é importante que o profissional mantenha foto atualizada, experiências relevantes, não somente a empresa, cargo e período de atuação, mas também citar os resultados mais relevantes que mostram que contribuiu para o sucesso da empresa. Vale lembrar que o comportamento na rede social

também é avaliado, sugerindo algo que vai muito além de seus currículos e experiências. Muitos deles possuem um comportamento típico dentro da rede social: seus relacionamentos, textos e mensagens que postam, grupos dos quais participam, prioridade que dão ou não em determinados pontos de sua carreira. Tudo isso aponta para uma imagem e características pessoais que podem ser lidas e avaliadas pelo recrutador na hora de contratar e influenciam a tomada de decisão dos mesmos.

Fernanda Andrade | Gerente de Hunting e Outplacement da NVH - Human Intelligence

Por Janaina Moro
Fotos Ricardo Trida | Alex Cavanha / PSA

Santo André,

Em comemoração ao aniversário da cidade, o prefeito Paulo Serra (PSDB) e a primeira dama e presidente do Fundo Social de Solidariedade, Ana Carolina Barreto Serra, receberam a revista Expressão em seu gabinete, para um bate-papo descontraído sobre o trabalho do casal em prol do município. Cada um contou a visão que tem do trabalho do outro. Confira!

Paulinho Serra por Ana Carolina Barreto Serra

Expressão: **Descreva de que maneira você acredita que o Paulinho Serra faça a diferença como prefeito?**
Ana Carolina Barreto Serra: Simples calmo determinado sinto muita admiração pelo jeito dele, ele é de um coração enorme, sensível com o ser humano e quando precisa aprender algo corre atrás, tem garra e força de vontade. Por exemplo, me admira quando fazemos reunião de secretariado e ele não sai nem para beber água, para nada, até resolver aquilo. A diferença como prefeito é o olhar humano, desde que o conheço tem um carinho por Santo André, orgulho de ser andreense. Mesmo no dia a dia, quando saímos, ele fica vendo, se tem um buraco, uma lâmpada quebrada, um mato para roçar. Essa vontade de cuidar do quintal da nossa casa, a cidade onde a gente vive e querer o bem das pessoas. Eu acredito muito na capacidade dele, eu o conheço a bastante tempo e posso dizer, quando ele passou na USP, eu e a mãe dele falávamos, que ele era muito estudioso, tem um bom embasamento de estudo.

Expr.: **Nascida em Santo André, imaginou que um dia iria poder fazer parte dos meios de intervenção para os males sociais?**
A.C.B.S.: Nunca pensei que pudesse agir diretamente dessa forma, mas não somos muito de fugir da raia, então tomei isso como uma missão, deixei temporariamente alguns afazeres que eu tinha, porque a atividade requer dedicação. Mesmo sendo voluntária,

465 anos!

a gratificação é muito grande. Faço com muito amor, quando a gente vê o resultado, ou quando recebemos o depoimento de uma pessoa é muito legal. Até me emociona. Lembro das primeiras ações que fizemos no banco de alimento, na campanha do agasalho, quando as crianças viam uma roupa de um personagem infantil que eles gostam, além de distribuição de brinquedos no hospital, vemos como o pouco faz a diferença.

Expr.: **Quais são os projetos no Fundo Social de Solidariedade que mais se orgulha em realizar?**

A.C.B.S.: Acredito muito no desenvolvimento como libertação. Capacitar um indivíduo para que ele exerça sua própria liberdade e não dependa mais dos outros, no fundo social de solidariedade privilegiamos aulas de empreendedorismo, capacitação voltada para diversas áreas com apoio do governo do estado. Curso de padaria artesanal, somos polo regional de padaria artesanal. O curso de escola da moda e escola da beleza. Dentro desses cursos têm vários subcursos. Além do Fundo Social desenhamos um trabalho maior, dentro do núcleo de inovação social temos um banco de alimentos. Santo André foi a primeira cidade no país a ter um banco de alimentos. Possibilitou que passássemos a receber produtos de higiene e limpeza, alimentos para animais. Mais de 300 toneladas de alimentos, e 65 entidades assistenciais. Estamos também criando um banco de alimentos voltados aos pets dos municípios. Além disso há as campanhas Santo André Solidário, no qual os munícipes participam da campanha de agasalho, livros infantis, mochilas, alimentos. Temos também a loja Santo André Solidária, que fica em shoppings. Pensei em procurá-los porque são pontos de grandes circulações, temos 3 lojas e eles cederam o espaço sem custo e já receberam cerca de 9 mil itens doados.

Ana Carolina Barreto Serra por Paulo Serra

Expr.: Descreva de que maneira você acredita que a Ana Carolina faça a diferença como primeira Dama?

Paulo Serra: Primeiro por essa dedicação de abrir mão de suaa atividades como professora universitária, advogada, por entender que era uma causa maior. Essa compreensão que ela teve da importância da cidade ter escolhido nosso projeto. Representamos uma nova geração de políticos, ela não é, mas está na política. Novo ritmo de fazer as coisas intensamente e com muita dedicação, isso faz a diferença, a sensibilidade é importante, até porque os dois papéis que ela desempenhava como professora e advogada, ela já tinha essa necessidade de atender as pessoas. O que faz a diferença é essa dedicação quase exclusiva e a convicção que ela tem de que o trabalho dela pode mudar a vida das pessoas, porque assim ela faz com a alma. Esse é o maior combustível que a faz ter esse resultado, que para muitos é surpreendente, mas para mim não. Se transformarmos uma vida já vale a pena imagina de centenas, dirá milhares de pessoas. E sem vaidade o que é muito importante.

Expr.: Conte-nos quais serão as principais ações de aniversário da prefeitura?

P.S.: Inúmeras no mês de abril iniciamos um período de entregas importantes para a cidades que foram implantadas com o choque de gestão, no primeiro ano de 2017. Entregamos praças, postos de saúde, centro de diagnósticos, obras nas áreas de saúde, educação, habitação, esporte e cultura. Não fizemos nem mais, nem menos do que está em nosso plano de governo. A cidade voltou a receber investimentos não só públicos, mas também privados, fomos a cidade que mais gerou empregos no Grande ABC, após 5 anos de queda, essa é a grande materialização de que nossa gestão está no caminho certo. Agora com a abertura do Moinho, com a Pirelli, que trouxe o centro tecnológico de pneus agro. Com a Bridgestone que também já empregou 200 novos funcionários, com a Rhodia e suas patentes, a Tim, CVC, com a ampliação do setor de serviços call center. A vinda dos atacarejos, como o Assai, que vai inaugurar a terceira loja, o Roldão, Leroy Merlin, Mercadocar, Coco Bambu, Madero, Ragazzo, entre outras. A cidade vem recebendo investimento e gerando empregos. Isso foi possível graças a modernização da gestão. Hoje você abre uma empresa em Santo André em 7 dias, quando assumimos era 180 dias. Aqui o empreendedor é bem recebido.

Foto Ricardo Carvalho

Por Janaina Moro
Fotos Divulgação

Florais de Bach e

Segundo o médico inglês Edward Bach (desenvolvedor das essências florais de Bach na década de 30) boa saúde é harmonia, ritmo, é pensar de modo positivo, construtivo e feliz. A má saúde é pensar de modo negativo, infeliz e destrutivo. Para Bach a verdadeira causa das doenças está nas atitudes e pensamentos errados do homem. Ela é o desequilíbrio ou conflito entre o nosso corpo, mente, sentimentos e o nosso espiritual. O professor de pós graduação em Naturopatia, Daniel Alan Costa compartilha dessa teoria e explica que os florais restauram o equilíbrio do sistema energético, transformando o negativo (disposições mentais erradas que causam as doenças) em positivo (qualidades inerentes a todo ser humano): Orgulho em paz, crueldade em fé, ódio em amor, egoísmo em sabedoria, ignorância em alegria, instabilidade em certeza e ambição em esperança. "O objetivo dos florais é transformar. Dia a dia a pessoa recebe um estimulo e um convite a auto-observação, alterando a forma de visão de sim mesmo", explica Daniel.

A energia da floral e o campo vibracional?

Daniel Costa que também é especialista em Bases de Medicina Integrativa do Hospital Albert Einstein explica que a terapia das flores age no plano mais sutil da pessoa e lembra que seu efeito foi reconhecido em 1976 pela Organização Mundial da Saúde. "O funcionamento dos florais é simples: as essências são catalisadores espirituais que preenchem os vazios energéticos causados por stress ou emoções negativas. O floral inunda o estado negativo com a vibração da nossa natureza superior, para que a qualidade volte a aparecer. A grande funcionalidade do sistema Bach é transformar o negativo em positivo, por isso é fundamental manter a frequência do tratamento: 4 gotas – 4 vezes ao dia, pois a essência é vibracional e vibra para preencher as lacunas de energia." O especialista ressalta que o tratamento com os florais pode ser feito junto com qualquer medicação ou terapia complementar. Ele é simples, natural e efetivo e não tem contra indicação e pode ser usado por toda a família, desde os bebês, idosos e até animais e plantas", explica Daniel.

Sistema Joel Aleixo

Você já ouviu falar nos florais do Sistema Joel Aleixo? O sistema floral criado no Brasil por Joel Aleixo extrai a essência das flores segundo os princípios da antiga al-

Alquimia Floral Joel Aleixo

Especialistas discutem sobre os benefícios das duas técnicas para a nossa saúde física e espiritual

quimia na busca de equilíbrio físico e bem-estar. Segundo a psicóloga Selma Cortez, especialista em florais, a premissa básica dessa técnica é a de que além do corpo físico, visível e analisado pelas ciências formais e tradicionais, temos também o corpo energético eletromagnético. Selma explica que nosso sistema neuronal funciona como interface entre ambos, como via de mão dupla. Desse modo qualquer bloqueio de energia impacta em doença no corpo físico, em diversos níveis: mental, emocional ou corporal. A essência vibracional deverá colocar energia estagnada em movimento novamente e, a partir do princípio de que o corpo é capaz de autorrecuperar-se, se as condições adequadas forem dadas, haverá o reequilíbrio em direção ao estado de saúde.

Confira as doenças que podem ter auxilio dos florais Joel Aleixo para sua cura

Segundos os defensores da técnica todos os males podem ser tratados através dos florais. Enquanto a medicina alopática irá cuidar dos sintomas, a medicina vibracional irá buscar as causas profundas que estão por trás destes sintomas. Ambas podem caminhar juntas e trazer enormes benefícios à população. "As pesquisas têm demonstrando a eficácia dos florais do sistema Joel Aleixo, dentre as quais podemos citar a aceleração da recuperação nos casos de câncer de mama, equilíbrio do metabolismo glicêmico, em diabéticos, redução dos sintomas de Disfunção Temporomandibular, com sustentação dos resultados de cura ao longo prazo", explica Selma. No caso de ansiedade, um mal da nossa geração a especialista explica que há níveis de ansiedade, a motora, por exemplo, é aquele em que a pessoa não para quieta no lugar e, para estes, o floral Inquietação seria recomendado. Há também a ansiedade mental: "A pessoa tende a ter insônia porque não para de pensar, para estes, o floral Calma seria recomendado", finaliza.

Professor Daniel Alan Costa | Especialista em Bases de Medicina Integrativa do Albert Einstein, Naturopata | Acupunturista membro da WFCMS (World Federation Chinese Medicine Societies) | Coordenador do curso de pós graduação em Naturopatia da UNIP.

Salma Cortez | Formada em psicologia pela USP | Mestre em Reiki e membro da SBDOF (Sociedade Brasileira de Dor Orofacial) | Terapeuta especializada em tratamento da DTM, desenvolvimento da qualidade de vida e aprofundamento do autoconhecimento por meio dos Florais Joel Aleixo e da EFT (Emotional Freedom Techniques).

Por Redação
Fotos Divulgação

Cidade efervescente

Confira a programação de shows e mostra cultural que Expressão indica para o mês de abril!

Soundhearts Festival

A banda Radiohead se apresenta no Allianz Parque, em São Paulo, no dia 22 de abril, domingo. As apresentações fazem parte da primeira edição do festival Soundhearts.

www.livepass.com.br

Sons of Apollo

O grupo estadunidense de metal progressivo Sons of Apollo se apresenta em São Paulo no dia 14 de abril, às 22h, no palco do Tropical Butantã. Os ingressos custam de R$ 120 (pista meia/promo) a R$ 480 (mezanino inteira).

www.ticketbrasil.com.br

Premiata Forneria Marconi

A banda Premiata Forneria Marconi chega ao Brasil para uma apresentação especial. A turnê celebra o novo álbum 'Emotional tattoos'. A apresentação acontece no Espaço das Américas, em São Paulo, no dia 19 de abril, quinta-feira, e os ingressos custam de R$ 80 a R$ 380,00.

www.ticketbrasil.com.br

Maio Fotografia @ Mis

A mostra Maio Fotografia no MIS é uma exposição anual que se dedica exclusivamente a fotografias com obras de artistas nacionais e internacionais. Recebe trabalhos de José Oiticica Filho, do cineasta Walter Carvalho e do norte-americano Sandro Miller, que traz uma série de fotos do ator John Malkovich em releituras de imagens icônicas.

A mostra entra em cartaz no dia 21 de abril, e permanece no MIS até 17 de junho, com visitação de terça a sábado, das 10h às 21h (domingo até às 20h). Informações sobre ingressos serão divulgadas em breve.

Por Sérgio Simka

Dona Walquíria

O gerente de uma empresa de farinha de mandioca ligou para sua secretária e pediu:

- Dona Walquíria, preciso falar com a senhorita. Venha à minha sala, vamos nos sentar na mesa e discutir alguns relatórios que estão me deixando louco.

- Pois não, seu Marcus. Estou indo.

Ao chegar ao escritório do gerente, imediatamente dona Walquíria sentou-se na mesa, colocando sua avantajada região glútea sobre a madeira.

Horrorizado com o que viu, Marcus ia abrir a boca para repreendê-la, quando a secretária, tranquilamente, disse:

- Calma, chefinho. Você me disse para sentar na mesa e foi o que fiz. Sentar na mesa quer dizer sentar-se em cima dela. O que você deveria ter dito é "sente-se à mesa", ou seja, sentar-se em volta dela. Compreendeu?

Seu Marcus ia abrir novamente a boca, quando a luz do escritório se apagou repentinamente.

E... acabou a história.

Mas não perca a lição:

> Sentar-se **na** mesa é sentar-se **em cima de**. Sentar-se **à** mesa significa sentar-se **em volta de, ao lado de**. A preposição a exprime proximidade, contiguidade.

(Do livro "Nóis sabe português": a língua portuguesa no dia a dia, de Cida Simka e Sérgio Simka. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2017. p. 15-16.).

Sérgio Simka | Professor da FAMA | Membro do Conselho Editorial da Editora Pumpkin
www.editorapumpkin.com.br

Abril | 2018

Abril começa sob a intensidade da Lua Cheia, com sentimentos à flor da pele e muita coisa potencializada. Durante toda primeira quinzena do mês temos Mercúrio retrógrado pedindo atenção especial à comunicação e outras coisinhas do dia a dia. Em abril, Saturno e Plutão iniciam longos movimentos retrógrados, pedindo uma bela revisão de base, estrutura e rota. A Lua Nova do dia 15 marca uma divisão clara de assuntos que mudam na metade do mês, quando muitas situações podem mudar de destino. A primeira quinzena é especialmente marcada por uma lentidão maior e a sensação de amarras que exigem mais esforço, enquanto que na segunda quinzena as coisas se aceleram, mas o risco de imprevistos e mudanças bruscas e inesperadas é bem grande. Um mês para ter um plano traçado, mas estar o tempo todo em alerta, podendo usar criatividade e flexibilidade sempre que necessário. Um período que pede mais cautela e responsabilidade e mais consciência sobre as consequências de cada atitude.

Titi Vidal
www.titividal.com.br
titividal@titividal.com.br

Nota: Para uma orientação mais completa, leia também o signo correspondente ao seu Ascendente.

Áries | De 21 de março a 20 de abril
Signo de fogo cadinal regido por Marte

Chegou a hora de ter certeza absoluta sobre o que quer para seus próximos meses, ariano. Você precisa ter metas mais definidas e planos a médio e longo prazo. Para que seu ano novo seja ainda mais positivo, tente usar mais sua intuição, mergulhar profundamente no que fizer e não tenha medo de (se) transformar. Conte com a ajuda de pessoas próximas.

Touro | De 21 de abril a 20 de maio
Signo de terra fixo regido por Vênus

A primeira quinzena é mais agitada e pede mais abertura e novidades, taurino. Na segunda quinzena as coisas irão parecer mais estáveis e você se sentirá mais seguro para fazer movimentos, mudanças e viver mais intensamente o que for. Com seu regente, Vênus no seu signo, charme, simpatia e beleza também te farão companhia. Viva mais feliz.

Gêmeos | De 21 de maio a 20 de Junho
Signo de ar mutável regido por Mercúrio

Você pode sentir as coisas mais enguiçadas, geminiano, como se tudo parecesse mais lento e difícil de fazer. Qualquer coisa irá exigir mais esforço que o normal e não adianta se irritar. O melhor a fazer é pensar bem antes de agir e sempre manter o foco para não desperdiçar energia. Lembre-se de dar um passo de cada vez e valorize as conquistas.

Câncer | De 21 de junho a 21 de julho
Signo de água cardinal regido pela Lua

Sua principal questão parece ser como equilibrar todos assuntos e áreas da sua vida nesse momento, canceriano. Aproveite o começo do mês para cuidar dos assuntos pessoais e domésticos, enquanto revê os rumos de seu trabalho, que ganha energia e novidades a partir do dia 15. É importante escolher e valorizar bem seus parceiros, pessoais e profissionais.

Leão | De 22 de julho a 22 de agosto
Signo de fogo fixo regido pelo Sol

É hora de olhar de forma mais otimista para o futuro, leonino, e encarar as dificuldades e obstáculos como crescimento. É hora de rever seus valores, sua rotina, seus desejos. E ter certeza se está mesmo fazendo as escolhas certas e tendo qualidade de vida. Você pode ter boas novas no trabalho e se surgir um curso ou viagem, faça que será tudo de bom.

Virgem | De 23 de agosto a 22 de setembro
Signo de terra mutável regido por Mercúrio

É hora de rever muita coisa importante da sua vida, virginiano, de coisas subjetivas como seus valores, a coisas mais concretas como dinheiro e trabalho. Se quer fazer mudanças importantes essa é a hora de estruturar tudo direitinho. Mas, pode ser um período mais difícil e desafiador, com obstáculos a serem superados com flexibilidade e persistência.

Libra | De 23 de setembro a 22 de outubro
Signo de ar cardinal regido por Vênus

Você começa o mês cheio de brilho e energia, libriano, e se quer começar alguma coisa nova, esse é o momento. Abril é um mês de novidades pra você, e pede mais leveza e criatividade, mais profundidade e entrega. Cuidado extra com os gastos e investimentos, e aproveite essa fase de sensações profundas e sexualidade intensa. Novidades no amor.

Escorpião | De 23 de outubro a 21 de novembro
Signo de água fixo regido por Marte e Plutão

Novidades em sua vida profissional parecem estar a caminho, escorpiano, mas é bom fazer sua parte se quer que dê tudo certo. Esse é um bom momento para se abrir para um novo amor ou se permitir uma entrega maior em um amor que já está vivendo. Aproveite a fase para rever sua rotina e ter certeza se está cuidando bem mesmo da sua saúde.

Sagitário | De 22 de novembro a 21 de dezembro
Signo de fogo mutável regido por Júpiter

É hora de relaxar um pouco das tensões e curtir mais a vida, sagitariano. Abril pede vida social mais intensa, diversão no relacionamento e mais contato com filhos e família em geral. É também um período de sorte e boas relações no trabalho, bom para fazer contatos e ótimo para organizar a vida financeira. Mas é bom cuidar para não comer em excesso.

Capricórnio | De 22 de dezembro a 20 de janeiro
Signo de terra cardinal regido por Saturno

Um mês importante para você, capricorniano, com decisões definitivas e mais energia para começar coisas novas, encarar desafios e criar oportunidades. Um período intenso no ambiente familiar, que pede mudanças ou mais atenção. E é bom se divertir também, fazer coisas mais criativas, namorar e relaxar. Bom período para sua vida social e afetiva.

Aquário | De 21 de janeiro a 19 de fevereiro
Signo de ar fixo regido por Saturno e Urano

Se surgir a possibilidade de uma viagem, vá, aquariano, tem tudo pra ser positiva. Mas organize bem seus documentos e tenha cópia de todos, porque há risco de perder algum deles. Cuidado especial ao assinar contratos, especialmente até o dia 15. É um bom momento para anunciar uma ideia ou divulgar um projeto. Dias de paz em casa.

Peixes | De 20 de fevereiro a 20 de março
Signo de água mutável regido por Júpiter e Netuno

Seria ótimo resolver sua pendências financeiras, pisciano, ou começar algo novo que possa gerar uma renda extra. O mês é positivo para traçar novas estratégias profissionais, para se unir a um novo grupo para estudar alguma coisa nova que possa aperfeiçoar seu trabalho. Bom momento para estar com amigos e fazer contatos. E também para viajar.